PERSONAGGIO
NORBERT NIEDERKOFLER
«Io che vi ho convinti a mangiare le montagne»
di **Angela Frenda**
foto di Pal Hansen

MENU SALUTARE
DIETA ANTINFIAMMATORIA
Golden milk e pasta Timilia, le ricette per stare meglio in 7 giorni
di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli

19.09.2018
MERCOLEDÌ
CORRIERE DELLA SERA

COOK

#01
ANNO 1 - N. 1

GUIDA
PARADISO PER FOODIES
Una giornata all'Albinelli, l'*urban market* di Modena
di
Isabella Fantigrossi

INCHIESTA
PESCE SENZA QUALITÀ?
Tonni fucsia, finte sogliole e seppie sbiancate: come scegliere evitando gli inganni
di **Alessandra Dal Monte**

LA MIA CUCINA LENTA

«C'è una sfida per noi cuochi moderni: trovare finalmente il tempo e il coraggio di affrontare il piatto che sogniamo da sempre»
di
Julia Moskin
foto di James Ransom

VINI
BRUNELLO DI MONTALCINO
I segreti del rosso toscano pronto dopo 5 anni
di
Luciano Ferraro

BEPPE GIACOBBE
per il ***Corriere della Sera***

Autore della copertina, è uno storico illustratore del *Corsera*. Milanese, classe 1953, ha vinto molti premi tra cui l'*Italian Illustration Award of Excellence* nel 2014

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Ci siamo. Benvenuti sul primo numero di *Cook*. Questo supplemento, ogni mese in abbinamento gratuito al *Corriere*, è il frutto di un percorso fatto insieme. Noi e voi. Redazione Food e lettori. Siamo cresciuti giorno dopo giorno, costruendo qualcosa che prima non c'era. E che nessuno poteva immaginare (o meglio, io sognavo da sempre un luogo dove trovassero casa tutte le mie «ossessioni» gastronomiche). Abbiamo sfidato le regole del mercato che, in Italia, non sempre legano il cibo a cultura e bellezza. Siamo partiti con il sito di *Cucina*. Poi «Cibo a Regola d'Arte». Infine i tre *Food issue*, sperimentazioni sul futuro. Ebbene, il futuro è adesso ed è *Cook*, e intende essere il posto dove possiate trovare ciò che amate. Con Michele Lovison, che ha curato il progetto grafico, abbiamo disegnato questo contenitore dove immagini e testi raccontano all'unisono la stessa storia. A cominciare dalle ricette. Questo mese abbiamo chiesto a Julia Moskin, food staff reporter del *Nyt* e fresca vincitrice del Pulitzer, di raccontare un tema a me caro: il lusso di prendersi il tempo per affrontare i piatti che preferiamo. Lo illustrano le foto del newyorkese **James Ransom**. Ogni mese ci sarà il reportage su un personaggio per noi eccezionale. Esordiamo con Norbert Niederkofler, terza stella Michelin presa a 55 anni con la cucina di montagna. Sono stata al suo «St. Hubertus» con il fotografo inglese **Pal Hansen**. Ma troverete anche un'inchiesta di Alessandra Dal Monte sul pesce: come

BENVENUTI NEL MONDO DI COOK

scegliere quello buono difendendosi dagli inganni. Avrete poi ogni volta il ristorante di cucina "estrema" scelto da un super esperto: lo chef Alessandro Borghese. Un menu della nutrizionista oncologica Anna Villarini, con ricette di Alessandra Avallone e foto di **Laura Spinelli**. Per curarsi con il cibo. Poi, le nostre scelte. Si comincia con l'*urban market* di Modena visitato da Isabella Fantigrossi. Che assieme ad Elisabetta Russo, Gabriele Principato, Martina Barbero e Tommaso Galli ha selezionato anche gli indirizzi: negozi, locali, oggetti, eventi e libri. Ancora: il ristorante con camera per i vostri week-end gourmet. E le rubriche di quattro esperte: la ricetta di un pastry chef (cominciamo con Luigi Biasetto) rifatta da Lydia Capasso, con le foto di **Francesca Moscheni**. Il mondo delle lievitazioni spiegato da Manuela Conti. Quello del dolce «diverso» immortalato da Irene Berni. Le ricette «geniali» di Alessandra Avallone. Il vino e i cocktail affidati alle firme del *Corriere* Luciano Ferraro e Marco Cremonesi. Io ogni mese affronterò le tecniche che rendono moderna la cucina, con gli scatti di **Stefania Giorgi**. Ultimo capitolo, gli illustratori. Scelti sapendo che l'immaginario del cibo è sempre più disegnato. A Gianluca Biscalchin la mappa *foodie*. A Felicita Sala i disegni delle rubriche. E infine per la prima cover un grazie a Beppe Giacobbe, che ha dato forma ai miei pensieri. Quella donna di schiena siamo tutti noi. Prima di entrare nel nostro nuovo mondo. Il mondo di *Cook*.

PAL HANSEN

Norvegese, dopo aver studiato e lavorato in Gran Bretagna, Francia, Cuba e in Olanda, si è stabilito a Londra. Oggi è uno dei più celebri e premiati fotografi internazionali di ritrattistica e reportage

LAURA SPINELLI

Lombarda, nata nel 1985, ha studiato fotografia al Centro Bauer di Milano. Specializzata nel settore *food*, lavora per testate giornalistiche nazionali e aziende. Ha collaborato al libro di Joe Bastianich *Te la do io l'America* (Rizzoli)

FRANCESCA MOSCHENI

Veneziana, ma milanese d'adozione, da trent'anni racconta con i suoi scatti fotografici l'enogastronomia italiana e internazionale per testate come il *Nyt Magazine*, *Glamour France* e *Monocle*

JAMES RANSOM

Originario dello Utah, ma a New York dal 2000, ha studiato fotografia alla Brigham Young University. Specializzato in *food*, lavora per testate come il *Wsj*, il *Nyt* e *Food & Wine*, ed è nel team del sito di culto americano *Food52*

STEFANIA GIORGI

Nata a Cesena ma da tempo a Milano, ha iniziato come fotografa di scena, poi si è occupata di reportage di viaggio in Vietnam, Sud Africa, Indonesia. Oggi è specializzata in ritratti, *food* e arredamento

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE 2018
ANNO 1 - NUMERO 1

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
ANTONIO POLITO (Roma)
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI
BEPPE SEVERGNINI (7 - Sette)

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi, Elisabetta Russo

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: BRUNO DELFINO

Progetto: redazione grafica a cura di MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Testata in corso di registrazione presso il Tribunale di Milano

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Michela Colamussi e Silvia Marenghi

IL SOMMARIO

LE RICETTE

Dagli antipasti alle bevande, ecco i piatti del mese.
Uno speciale viaggio tra le culture, i sapori
e gli ingredienti di questo numero,
insieme a tutti i suggerimenti per cimentarsi anche a casa

ANTIPASTI

PRIMI

SECONDI

FOTO DI LAURA SPINELLI

IL MENU SALUTARE

INSALATE

DOLCI

DA BERE

L'INCHIESTA

SCEGLIERE IL PESCE BUONO (ANCHE SE BRUTTO)

di **Alessandra Dal Monte**

Come sempre accade con il cibo, anche i prodotti ittici si comprano con gli occhi. Ecco perché nel settore c'è molta concorrenza sleale: chi ravviva il colore del tonno con il monossido di carbonio, chi sbianca le seppie con l'acqua ossigenata, chi spaccia un pagro per un dentice, confondendo i consumatori e approfittando della loro spesso scarsa conoscenza. Ecco la nostra guida per non farsi ingannare

Tonni perfettamente rossi, anche dopo 30 giorni, grazie al monossido di carbonio. Seppie sbiancate con l'acqua ossigenata. Polpi resi più pesanti (e quindi costosi) da additivi che trattengono l'umidità. Il banco del pesce può nascondere diverse insidie. Che il più delle volte non fanno male alla salute — tranne in alcuni casi, come la sindrome sgombroide e l'infestazione da *anisakis*, oggi particolarmente sotto osservazione — ma che rappresentano, questo sì, un inganno per i consumatori. «Come sempre quando si parla di cibo anche nel caso del pesce si è abituati a comprare con gli occhi — dice Valentina Tepedino, medico veterinario specializzato in prodotti ittici, formatrice su etichettatura e frodi per diversi organi di controllo ed esperta per la Fao —. Nessuno si porterebbe a casa un trancio di tonno color mattone, ma quello è l'aspetto della carne al naturale dopo qualche ora di esposizione all'aria. E una seppia, una volta spellata, è avorio o giallognola, non candida. Ma poiché queste cose le sanno in pochi vince spesso chi fa concorrenza sleale e altera la realtà, spacciando per più fresco o più bello un prodotto». Ecco, forse il primo problema del consumo di pesce in Italia (che è aumentato: nel 2017 secondo l'Istituto di servizi per il mercato agricolo e alimentare abbiamo mangiato 28 chili di prodotti ittici a testa, contro una media Ue di 25, più 2,3 per cento rispetto al 2016) è la facilità con cui si può raggirare chi acquista. I tipi di frode sono tre: «La più comune — spiega Antonio Sorice, presidente della Società italiana di medicina veterinaria preventiva, che riunisce circa quattromila veterinari impiegati nella sanità pubblica — è la sostituzione della specie. Si vende un pagro, meno pregiato, per un dentice, un marlin per un pesce spada, un filetto di persico africano per una cernia. Poi c'è la frode qualitativa, quando si fa passare il pesce decongelato per fresco, l'allevato per selvaggio, lo straniero per nostrano, quello con additivi per naturale. Infine, quella quantitativa: si fa in modo che il pesce pesi di più attraverso una "glassatura", cioè una patina di ghiaccio eccessiva e non dichiarata, o delle sostanze che trattengono l'umidità» come i polifosfati o le proteine vegetali e animali.

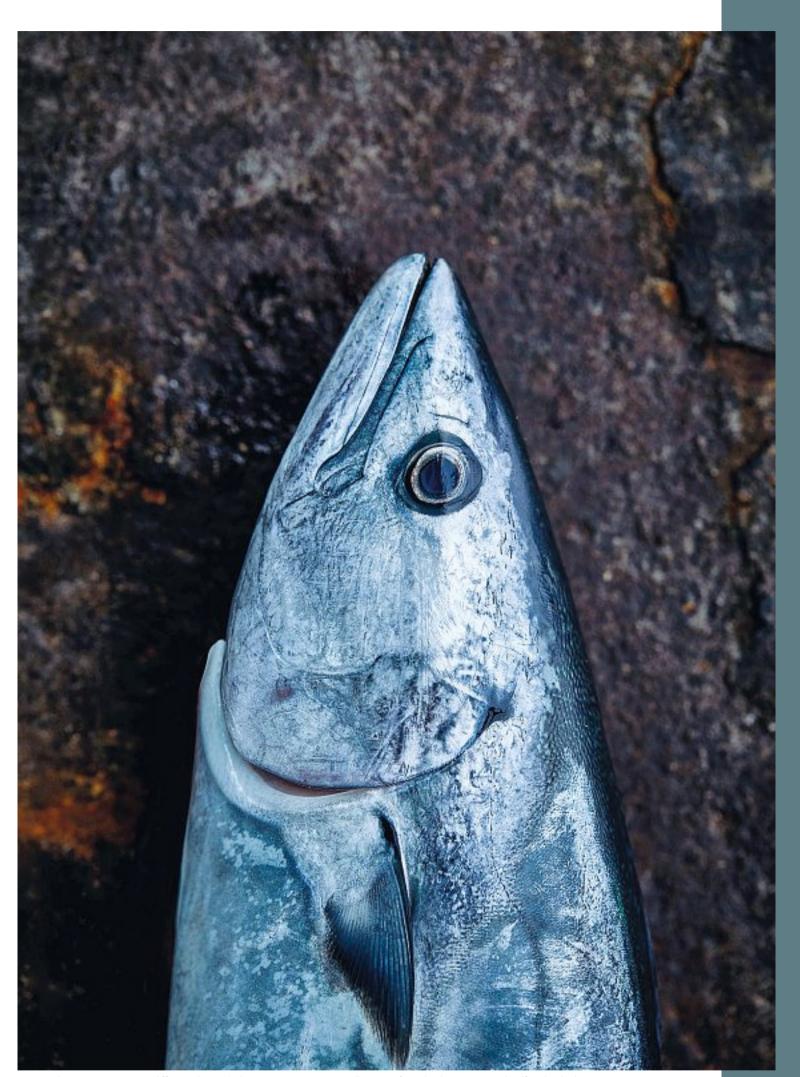
Vademecum anti-truffa

Ora, non bisogna pensare di venire gabbati a ogni spesa, perché i controlli ci sono a tutti i livelli della filiera. Però nel 2017 il ministero della Salute ha registrato 2.814 illeciti, soprattutto nell'etichettatura e nella tracciabilità, su un totale di 24.112 accertamenti da parte delle capitanerie di porto e dei medici veterinari. Circa un'irregolarità ogni nove ispezioni. Quindi è bene sapere quali sono i rischi e come difendersi. Il primo consiglio degli esperti è sapere a cosa fare attenzione, a partire dall'etichetta: «Per legge — precisa Tepedino — quella del pesce a banco deve riportare sia il nome latino della specie che quello commerciale in italiano. Quindi: *dentex dentex* e anche *dentice*. Poi lo stato fisico del prodotto (fresco o decongelato), la zona di cattura per esteso (Atlantico, Mediterraneo, Indiano, con alcune precisazioni), il metodo di produzione (pescato o allevato), la categoria degli attrezzi da pesca utilizzati, gli ingredienti (eventuali additivi, che possono essere indicati anche solo con la sigla, perciò è meglio conoscerli, e allergeni), il prezzo al chilo. Se queste informazioni non ci sono si devono chiedere, chi compra ha il diritto di averle». Poi, con un po' di allenamento, ci si

In Italia se ne mangiano 28 chili all'anno contro una media Ue di 25

può affidare alla vista. Esistono alcune indicazioni molto chiare per capire, intanto, se il banco rispetta gli standard minimi. E poi per intuire se un pesce è in buono stato: «Quello fresco deve essere conservato per legge tra gli zero e i 4 gradi, sempre circondato dal ghiaccio — spiega Sorice —. Perciò se si nota che non è esposto in questo modo bisogna già insospettirsi. Parlando di pesci interi, poi, l'occhio deve essere lucido e convesso, non piatto o peggio concavo, indice di poca freschezza. Le branchie devono avere un colore rosso vivo e sul corpo, a seconda della specie, dovrebbe esserci un muco trasparente, non giallognolo e opaco. L'odore deve essere marino e gradevole e la superficie lucente. Poi ci sarebbe la prova del

1 Una palamita, pesce azzurro diffuso nel mar Mediterraneo, appartenente alla stessa famiglia di tonni e sgombri *(foto Stocksy)*

1

LEGGERE L'ETICHETTA

Del pesce al banco bisogna sapere: nome della specie in latino e in italiano, stato fisico (fresco o decongelato), zona di cattura, metodo di produzione (pescato o allevato), categoria degli attrezzi da pesca, ingredienti, prezzo al chilo

2

CAPIRE LA FRESCHEZZA

Un pesce fresco ha in generale occhi convessi con pupilla nera brillante, pelle di colore vivo e lucente, carni elastiche (toccandolo non deve rimanere l'impronta), odore marino e gradevole, branchie rosso vivo, sul corpo un muco trasparente, non giallognolo

3

DISTINGUERE LE SPECIE

Spesso le specie povere vengono spacciate per quelle più pregiate. Un esempio: il marlin ha un'ombra bruna ai margini del trancio mentre il pesce spada, più costoso, ce l'ha al centro, a forma di ancora rovesciata

tatto, difficile da fare in negozio, ma utile a casa: se toccando il pesce la carne risulta elastica e torna subito alla forma iniziale vuol dire che è fresco, se al contrario sembra flaccida e resta l'impronta significa che non lo è». Non è così semplice, però, fare questi riscontri su tranci e filetti: «Un trancio di tonno che con il passare del tempo non cambia colore deve insospettire — interviene Tepedino —. Molto probabilmente è stato trattato con additivi, spesso non dichiarati, o perché non consentiti come il monossido di carbonio, o perché potenzialmente pericolosi per la salute». Anche la sbiancatura delle seppie fresche con l'acqua ossigenata è vietata, mentre è legale per quelle decongelate e per gli altri molluschi

Nel 2017 su 25 mila controlli sono emersi quasi 3 mila illeciti, soprattutto sulle etichette

cefalopodi (calamari, polpi...) sempre decongelati, senza nemmeno dover essere indicata in etichetta. «Non fa male, ma per me è sleale non dichiararla: fa sembrare più bello e duraturo il prodotto a scapito di quello naturale», precisa Tepedino. Oltre ai «trattamenti» è molto frequente anche la vendita di prodotti decongelati spacciati per freschi. «Non è semplice dare consigli per riconoscere questa frode, ma per esempio nei crostacei bisogna guardare antenne e arti: se sono spezzati in modo netto significa che si erano irrigiditi durante il congelamento e che si sono rotti con la manipolazione». Per i molluschi bivalvi (cozze, vongole, fasolari...) la regola aurea è che devono essere venduti vivi: «Se sollecitati si devono muovere». Su

totani, calamari, polpi c'è da sfatare il mito che quelli decongelati siano meno buoni di quelli freschi. Anzi: «Il freddo provoca una frollatura che li rende più teneri», spiega Sorice. Quando invece il dubbio sorge tra pesci di specie simili, ecco il prontuario per non farsi prendere in giro: «Una delle sostituzioni più comuni è il marlin venduto come pesce spada, ma è possibile capirlo: il trancio di spada ha una macchia scura a forma di ancora rovesciata all'interno, mentre il marlin è più bruno sui margini». A sventare lo scambio platessa-sogliola ci pensa il filetto: «Quello di platessa è diviso in due parti omogenee, quello di sogliola ha un lato più lungo dell'altro. E ancora: il polpo ha due file di ventose sulle braccia, il moscardino

L'INCHIESTA

L'equivoco è pensare che la freschezza sia il solo indicatore di qualità: in media il pesce che arriva a tavola non ha mai meno di tre giorni. E anche molti surgelati sono ottimi. Il punto è la trasparenza: il banco ideale dovrebbe distinguere il prodotto catturato da quello allevato, quello locale dallo straniero, quello con additivi dal naturale

2 Vongole fresche *(foto Stocksy)*

una. Fateci caso al banco e al ristorante. E se qualcosa non torna potete chiamare i servizi veterinari delle aziende sanitarie locali, si trova facilmente il numero in rete».

Che cosa vuol dire «buono»?

Ma se la conoscenza di chi compra è importante, di certo non basta. Perché solo un veterinario autorizzato può aprire la bocca di un pesce venduto come dentice scoprendo dalla dentatura (una sola fila di canini, poi molari) che invece è un pagro. «Il consumatore, oggi, non ha molti strumenti per capire se sta davvero acquistando quello che ha in testa e se il prezzo che paga è corrispettivo alla qualità», spiega Tepedino. Questo anche perché non esiste un concetto univoco di «qualità»: tutti ritengono che il primo indicatore sia la freschezza, ma è un luogo comune. «Si pensa che il pesce fresco debba avere meno di tre giorni. Ma la verità è che, a meno di non acquistarlo allo sbarco, arriva nei negozi che ha già, in media, tre giorni: il tempo per passare dal peschereccio ai mercati, ai grossisti o alle piattaforme e poi alla distribuzione è questo. E va benissimo, se la filiera viene seguita con attenzione. Per questo i prodotti ittici non hanno una data di scadenza: dipende dalla loro gestione e dalla specie». Altro mito da sfatare è lo stigma sui pesci surgelati: «Possono essere ottimi, soprattutto se hanno la dicitura "a bordo". Le tecniche del freddo

Occhio alle sostituzioni: un polpo ha due file di ventose sui tentacoli, il moscardino solo una

oggi si sono affinate, preservano meglio le caratteristiche originali», assicura Tepedino. Insomma: fresco, decongelato, surgelato, nostrano, estero... Dove sta la qualità? «Una definizione, con dei parametri precisi, andrebbe istituzionalizzata per ciascuna di queste categorie. Altrimenti chi compra fa fatica a scegliere in modo consapevole». Per esempio, altro luogo comune, si pensa sempre che sia fresco solo il pesce locale: «Ma a volte arrivano prima in Italia le ricciole dell'Atlantico di quelle del Mediterraneo — spiega Sorice —. Sono in ottime condizioni, e buone». E non dimentichiamo che il 50 per cento del pesce consumato in Italia è allevato: significa che non è di qualità perché non è pescato?

5 COSE DA SAPERE

LA MODA DEL CRUDO

Il crudo va di moda, ma nasconde un pericolo: l'*anisakis*, un parassita che può trovarsi nell'addome dei pesci e che può trasferirsi nelle carni se l'eviscerazione non viene fatta subito dopo la cattura. Per annullare il rischio di ingerirlo è obbligatorio congelare il pesce per almeno 96 ore nel freezer domestico

I RISCHI DEL TONNO

Tonni (freschi e in scatola), sgombri & co. possono causare la sindrome sgombroide: quando il pesce non è conservato alle giuste temperature una sostanza che ha nelle sue carni, l'istidina, può trasformarsi in istamina, provocando nell'uomo una reazione allergica più o meno grave. Non si può scoprire prima del consumo

LE STAGIONI DEL MARE

Anche il pesce ha la sua stagionalità: se si rispettano i tempi di riproduzione e di fermo pesca ogni periodo dell'anno offre specie diverse. Per esempio, nell'Adriatico centrale, lo sgombro si trova da gennaio a marzo, il cefalo in aprile e maggio, la sardina da luglio a novembre, il merlano a dicembre

I NUMERI

Ogni giorno in Italia arriva pesce fresco da 40 Paesi: ne importiamo un milione di tonnellate l'anno, il 75 per cento di quello che consumiamo. Eppure sfruttiamo poco quello locale: il consumatore medio conosce sei specie di pesci (tra cui tonno, merluzzo, salmone) quando solo nel Mediterraneo ce ne sono 100

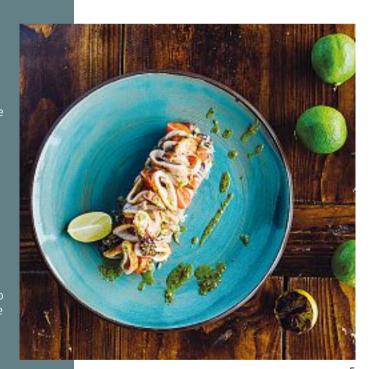
L'ACQUACOLTURA

Con gli stock ittici mondiali che si impoveriscono e l'aumento delle persone che mangiano pesce sarà sempre più necessario ricorrere all'allevamento (già oggi il 50 per cento dei prodotti ittici consumati in Italia viene dall'acquacoltura). Il tema è come renderla sostenibile: per esempio con mangimi a base di farine di insetti

3

3 Pescherecci tradizionali in un villaggio irlandese **4** Un cartoccio di sardine fresche, specie molto presente nel mar Mediterraneo, soprattutto lato Adriatico: tenere, delicate nel gusto, sono ricche di grassi omega 3 che contribuiscono a proteggere il cuore **5** Insalata di mare con polpo, seppie e calamari *(foto Stocksy)*

4

5

«Naturalmente no, dipende. Il salmone è quasi tutto allevato e ce n'è di ottimo, i molluschi anche, e l'acquacoltura (sostenibile) è il futuro visto che gli stock ittici mondiali si stanno riducendo e che sempre più persone mangeranno pesce. Il nostro Paese sull'allevamento non decolla: burocrazia e costi di produzione lo rendono poco competitivo, ma è da considerare». Un altro tema è quello degli additivi: l'acido ascorbico (E300), citrico (E330), acetico (E260) e molti altri sono consentiti nel pesce fresco perché contrastano la crescita dei batteri, ma il consumatore è convinto che il pescato sia al naturale per antonomasia. «Serve più trasparenza — è la tesi di Tepedino —. Per me il banco ideale dovrebbe dividere in spazi fisicamente diversi il pesce fresco naturale da quello con additivi e da quello decongelato, quello locale dallo straniero e così via. Senza che su queste categorie aleggino pregiudizi, ma per consentire al consumatore di individuare ciò che cerca ancora prima di leggere l'etichetta». Infine, numeri alla mano, l'Italia importa il 75 per cento dei prodotti ittici che consuma senza però sfruttare appieno le sue risorse: «Il pesce nostrano non sarebbe abbastanza per soddisfare la domanda, ma resta sottoutilizzato. Anche perché il consumatore medio conosce poche specie e il mercato si appiattisce su quelle. Tonno a pinne gialle, salmone, merluzzo, sogliola...». Invece nel solo Mediterraneo ce ne sarebbero oltre cento. Con la loro stagionalità: «Difficile fare una mappa nazionale dei pesci "di stagione" — conclude la veterinaria —. Consiglio di affidarsi a un pescivendolo di fiducia che indichi la località di sbarco oltre a quella di cattura, dettaglio facoltativo che però restringe il campo. Per esempio: cosa mangiare adesso, in settembre? Nell'Adriatico moscardini, sardine. Poi moli e triglie di fango». Alzi la mano chi li conosce.

> **L'Italia importa un milione di tonnellate di pesce, due terzi di quello che consuma**

Lo chef tristellato altoatesino si racconta: «“Cook the mountain” ha cambiato il mio modo di cucinare. Come mi proteggo dal vuoto esistenziale che è sempre dietro l’angolo? Mettendo al primo posto la mia famiglia. E coltivando un sogno: insegnare ai bambini a mangiare davvero bene»

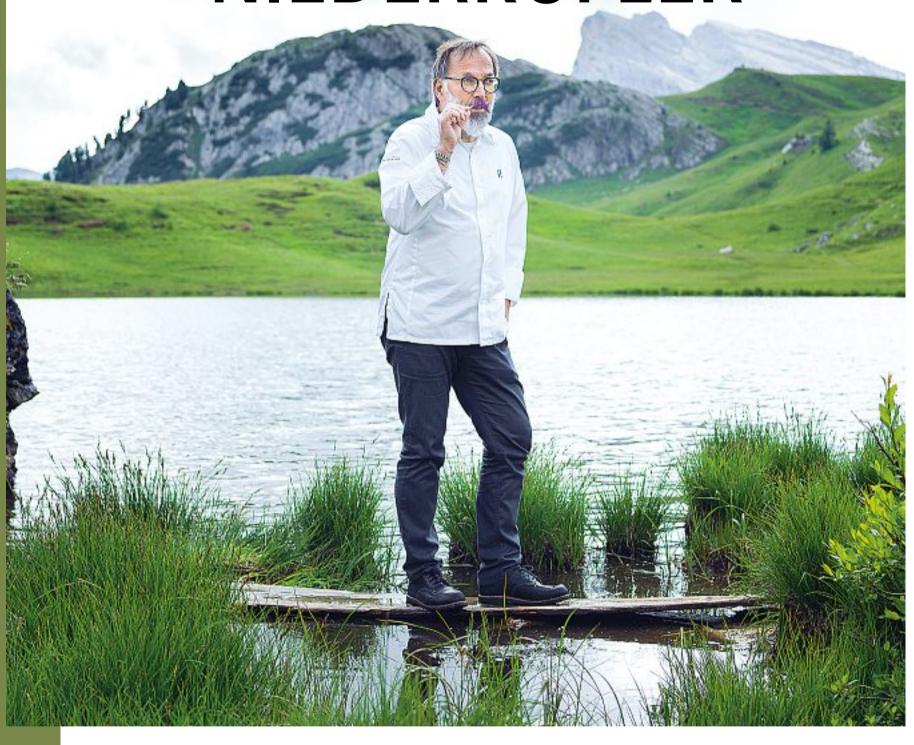
NORBERT NIEDERKOFLER

TRE COSE SU DI LUI

1 LE ORIGINI

Norbert Niederkofler cresce nell’hotel di famiglia in valle Aurina. Decide di fare il cuoco da bambino: lavora a Londra, Zurigo, Monaco, New York

2 LA SVOLTA

Nel 2013, già stellato al «St. Hubertus» dell’hotel Rosa Alpina, a San Cassiano, decide di cucinare solo ingredienti locali: è il progetto «Cook the mountain»

3 PIANTE E FIORI

A novembre 2017, a 55 anni, la terza stella: «Quando l’ho saputo ho pianto. È un premio a una scelta di vita». Nei suoi piatti piante e fiori: famosa la sua fonduta di betulla

di **Angela Frenda**
foto di Pal Hansen

È sui tornanti che portano a San Cassiano, mentre i boschi si infittiscono e il cielo diventa più basso, che cominci a entrare nel suo mondo. Norbert Niederkofler è nato poco distante da qui, sulle montagne della Valle Aurina. E per conoscerlo davvero devi venire in Alta Badia, nella terra dove giorno dopo giorno questo 56enne, che si sveglia ogni mattina alle 6.30 e va a letto puntualmente dopo l’una, ha costruito la sua cucina. Il cui senso è tutto racchiuso in una manciata di metri quadri, quelli del ristorante «St. Hubertus», tre stelle Michelin (l’ultima presa nella guida 2018) dell’hotel Rosa Alpina, di proprietà della famiglia Pizzinini. È qui che si svolge il film della sua vita. Ed è qui che ha costruito la sua filosofia: cucinare la montagna. Che, detta così, sembra quasi un’assurdità. Ma provate a sentire il profumo della sua fonduta di betulla. Vi ricrederete: scorgerete, pur nell’emozione di assaggiare degli ingredienti selvatici, una memoria antica. Che affonda le radici nella cucina delle mamme e delle nonne. Ed è questo forse il suo segreto: partire da quel che si è. Non dimenticare le origini. «Anche a tavola», racconta il «cuoco della montagna» mentre fuori il tramonto copre dolcemente le foglie. La sala lettura del Rosa Alpina è come la chiglia di una nave, solo che veleggia in un verde già pronto a diventare giallo, in vista dell’autunno. «E noi abbiamo imparato che bisogna prepararsi a questo avvicendamento anche in cucina. La prima volta che ho cominciato il mio progetto gastronomico, “Cook the mountain”, d’estate non avevo avuto problemi con i prodotti, c’è una tale ricchezza! Poi però, quando è arrivato l’inverno, è stato un disastro. Avevo rape e verdure, punto. Ma essere coerenti con l’idea di cucinare solo quello che ti offre il tuo territorio è anche questo: programmazione. Conservare d’estate

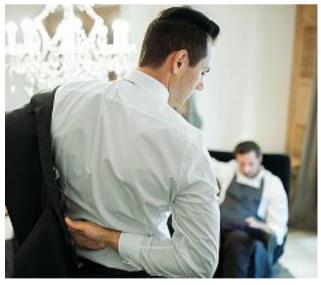
Seguire la mia filosofia significa conservare: quello che hai ora ti mancherà per un anno

IL PERSONAGGIO

1

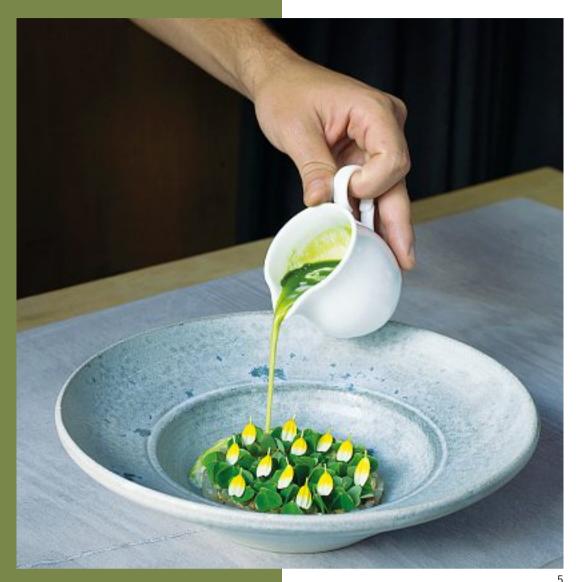
2

3

4

Ho rifiutato MasterChef Germania perché voglio stare al ristorante: alleno una squadra

quello che ti potrà servire d'inverno». Rispettare la natura preservando. «Sarà lei a dirti quello di cui hai bisogno. Gli asparagi? Sai che li riavrai tra un anno. E questo è il bello! Il tempo in questo modo assume un significato diverso. La mia cucina ti insegna a gestirlo. Il secondo punto fermo è la stagionalità». E in questo nuovo corso che Niederkofler ha deciso di intraprendere è simbolico, forse, il caso del *foie gras*. «Sì, quel momento per me ha segnato un punto di non ritorno. Prima in carta avevo un piatto molto gettonato con il *foie gras*. Ovviamente con la svolta di "Cook the mountain" decisi di eliminarlo. Anche per una ragione etica: non mi piace come viene prodotto. I miei clienti all'inizio si lamentavano. Poi hanno capito. Si sono abituati. Anche al fatto, ad esempio, che non cucino più pesce di mare. La mia triglia mi manca. Ma la farò quando aprirò un bel ristorante al Sud, cosa che non escludo in una seconda vita». Ti fissa dietro i suoi occhiali con curiosità: «Vuoi sapere come sono arrivato qui? A questa terza stella presa alla mia veneranda età? Non lo so. Quel che posso dire è che sono partito dalla cucina regionale. Che poi, diciamolo, il primo a fare questo discorso è stato Alfonso Iaccarino. Il numero uno. E infatti io lo dico sempre a Gennaro (Esposito, *ndr*): siete così fortunati a lavorare in costiera sorrentina… Smettetela di farvi la guerra e collaborate. E comunque è dalla cucina di famiglia che dobbiamo ripartire, tutti. Stare accanto a quel che ci offre il territorio. Rispettare la natura e la tradizione. Questi sono i miei mantra e credo che la mia filosofia possa aiutare anche la cucina italiana a comprendere le sue ricchezze. A volte purtroppo ce ne dimentichiamo e scimmiottiamo altri. "Cook the mountain" potrebbe essere letto anche come "Cook the Italy". Una cosa, però, devo dirla: la cucina nordica mi ha aiutato molto in questo percorso così rivoluzionario.

5

7

1 Norbert Niederkofler con un produttore che rifornisce il ristorante di ortaggi e fiori edibili **2** Un cameriere si prepara al servizio **3** Il *kaiserschmarrn*, dolce locale preparato per il picnic degli ospiti dell'hotel **4** Il pranzo della brigata **5** La tartare di coregone **6** Lo chef **7** Gli attimi prima di impiattare

TARTARE DI COREGONE CON SALSA DI VINO TERLANO

INGREDIENTI

Un coregone, 600 g di sale, 1 kg di zucchero e gusti (bacche di sambuco, mela verde e acetosella), q.b. olio per friggere. Per la salsa: 250 ml di vino Terlano, 50 g di burro salato, 250 ml di consommé di manzo, 2 porri, levistico, aneto e q.b. olio di vinaccioli. Olio al levistico: 300 g di levistico e 500 ml di olio di vinaccioli.

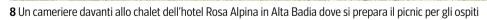
PREPARAZIONE

Pulite il coregone recuperando le squame (da friggere). Sfilettate il pesce e marinatelo con sale, zucchero ed erbe. Sciacquate i filetti e riduceteli in tartare. Per la salsa tostate le carcasse di coregone con olio di vinaccioli. Rosolate i porri, aggiungete carcasse, vino di Terlano, gusti e consommé di manzo. Fate sobbollire per 2 ore. Filtrate e mantecate con burro. A parte, unite il levistico all'olio, frullate per 14 minuti e filtratelo. Condite la tartare con trito di aneto fresco, levistico e mela verde. Riempite un coppapasta con la tartare, unite squame e acetosella. Condite con la salsa di vino. *(M.Bar)*

6

Redzepi e i suoi allievi mi hanno aperto la strada. Già solo cinque anni fa sarebbe stato impensabile avanzare una proposta del genere e vincere la terza stella. E infatti in molti quando ho cominciato mi avevano sconsigliato. Mi davano dello zuccone. Ma io me ne sono fregato: quando senti di dover fare una cosa devi farla e basta. Ascoltando però anche quello che mi dicevano i clienti. Li ho interrogati per mesi: cosa ti piacerebbe mangiare in montagna? Io sono un cuoco che non dimentica mai di cucinare per gli altri. Mi è andata bene. Però, insomma, se mi guardo indietro posso dire che ho fatto di tutto per non avere la terza stella». Sì, perché la sua filosofia di cucina comporta una serie di limitazioni. Che però si sono rivelate opportunità: «Non usiamo olio di oliva. Così abbiamo imparato ad apprezzare le virtù dell'olio di vinacciolo. Il non avere molte scelte ti fa capire di avere possibilità pazzesche. Non potendo usare agrumi, abbiamo cercato acidità nel mondo delle fermentazioni: fanno benissimo alla salute. D'altronde, l'unica possibilità per noi è quella di essere diversi». Annuisce, Patrick Nagler, l'assistente che veglia su di lui come un fedele mastino gestendogli un'agenda serratissima. Dalla quale lo chef cerca di tenere fuori molti impegni esterni: «Bisogna stare in cucina, altrimenti come lo fai il ristorante? Io sono sempre qui: non dimentico di essere l'allenatore di questa squadra. E poi alla base c'è una scelta di vita: non voglio diventare un *frequent flyer* che si sveglia in albergo. E anche la tv: ho detto no persino a MasterChef Germania. Ho trovato la mia strada, credo. E cerco di tenere lontano lo stress. Quando beccano uno chef con guai di cocaina mi dico che è assurdo. Che il giorno in cui dovessi capire che posso cadere in droghe o alcol smetto. Il gioco non vale la candela. Questo è un lavoro che ti porta a toccare vette estreme, come la mia terza stella, ma sono perfettamente consapevole che dietro la curva c'è il nulla. Quando l'ho presa ho pianto. L'ho saputo solo mezz'ora prima. Ma il successo crea il vuoto. Dopo la terza stella cosa puoi fare di più? Io me lo sono chiesto, e sai che risposta mi sono dato? Il cuoco». Ride come un matto Niederkofler. Come solo un uomo pacificato con se stesso può fare. E forse da questo suo modo di affrontare la vita e il lavoro viene fuori anche una *way of working* che chiamerei «stile Norbert»: «Con gli anni ho imparato ad essere tranquillo. Soprattutto sul lavoro. Odio la violenza. Non ho mai amato il modello Bourdain. Che, per carità, ha fatto un gran lavoro. Ma il suo libro, *Kitchen Confidential*, è anche una grande americanata, fa passare il messaggio che eccessivo è bello. Sia chiaro, io sono stato in brigate dove quando arrivava lo chef ci si nascondeva. Ma la gentilezza è un valore da preservare. Purtroppo a volte urla, pentole lanciate, piccole angherie, sono un modo per esercitare il potere. Io detesto se quando fai un lavoro di routine lo sbagli puntualmente: significa che sei sciatto. Invece se fai una cosa nuova e la sbagli non dico mai nulla. Può capitare a tutti. Poi, per esempio, ho bisogno di silenzio. Abbasso sempre la musica. La tv. Amo sentire il suono della vita. Invece ai ragazzi, spesso, soprattutto dai social, viene comunicato un messaggio pericoloso: l'aggressività paga. Nulla di più sbagliato». E tutto, al «St. Hubertus», parla di questa calma creativa. Intorno allo chef c'è una squadra che si muove all'unisono. Dal personale di sala a quello in cucina: seguono uno schema di gioco già collaudato. «Mi fido al cento per cento di loro. Sai cosa diceva Bocuse? Quando non ci sono io, cucinano quelli che cucinano ogni giorno… Senza un team valido non puoi fare niente. Se questo è un lavoro per donne? La premessa è che fare i premi per le donne mi sembra una *diminutio* ai giorni nostri. Comunque la risposta è sì, ma sono ancora poche

IL PERSONAGGIO

8 Un cameriere davanti allo chalet dell'hotel Rosa Alpina in Alta Badia dove si prepara il picnic per gli ospiti

perché fare il cuoco rappresenta una scelta di vita limitante». Ci spostiamo in cucina. «È attorno al tavolo di mia nonna che ho cominciato ad amare questo mondo. C'era una vecchia stufa. Ne ricordo ancora il calore. Credo che la cucina sia la stanza più bella della casa. È da qui che poi ho deciso di partire e viaggiare. Per imparare questo mestiere che mi è stato da subito chiaro essere l'unica cosa che volevo fare. Non avevo tanti soldi ma andai via lo stesso a 18 anni. Per 15 circa ho lavorato all'estero. Tanto negli Stati Uniti e Germania. Tra i miei grandi maestri, David Bouley. Avevamo un rapporto speciale. Ed è stato il primo a lavorare con i sapori della cucina asiatica». Mentre Niederkofler parla, intorno a lui si muove la brigata. Con in testa il giovanissimo sous chef, Michele Lazzarini (classe 1991). Più in là, la squadra *pastry* guidata da Andrea Tortora, nuova stella della pasticceria italiana. E con lui quattro donne: Naoko Nikdaido, Ono Takayo, Federica Battisti ed Elisa Pagni. Sia Michele che Andrea hanno uno stile molto simile a quello dello chef: silenzio e calma. A guardarla da fuori, non sembra quasi la brigata di un tre stelle, dove frenesia e ansia sono all'ordine del giorno. Man mano che arrivano i piatti a tavola, capisci che «Cook the mountain» non è uno slogan. Ma è la cucina del rispetto e della creatività all'ennesima potenza. Elementi che hanno convinto la Michelin a premiare il lavoro al «St. Hubertus». «Quel premio per me è stato il coronamento di una scelta di vita. Ho grande stima della Rossa. Perché i suoi ispettori arrivano, mangiano, pagano e se ne vanno. Rappresenta una classifica di grande qualità. Se invece mi chiedi dei World's 50 Best, ti rispondo che si tratta di un ranking. Molto importante, per carità. Ma io preferisco la Michelin: è più seria». Arriva la tartare di coregone. Quel pesce di acqua dolce simbolo della

INSALATA DI MONTAGNA CON SUCCO DI RABARBARO E SAMBUCO

INGREDIENTI

Ravanelli, carotine, spinacio fragola, germogli di rafano, radicchio rosso, misticanza, liquirizia, finocchio di bronzo, portulaca, timo limonato, menta, verbena, dragoncello, basilico selvatico, borragine, fiori di campo, senape, amaranto, aneto, pepe, salvia, porro di montagna. Dressing: 300 g di kombucha, 270 g di succo di rabarbaro, 60 g di sciroppo di sambuco, 300 g d'olio di semi. Chips di puccia: 330 g di acqua, 100 g di olio di vinaccioli, 110 g di farina di puccia, sale. Chips di amaranto: 1 l d'acqua, 200 g di amaranto, sale. Chips di lino: 160 g di semi di lino, 300 ml d'acqua, sale. Chips di topinambur: 6 topinambur.

PREPARAZIONE

Per le chips di puccia mescolate tutto in un robot da cucina per 3 minuti e cuocete in padella come a preparare delle crespelle. Per quelle di amaranto, invece, scaldate in una padella i chicchi insieme all'acqua e stendete su carta da forno per fare essiccare. Per le chips di lino lasciate i semi in acqua e sale per 6 ore, poi lasciate asciugare al caldo. Lavate allora i topinambur e cuoceteli in forno per 40 minuti a 170°C. Quando freddi, tagliateli a metà e spolpateli lasciando le bucce integre. Friggete queste ultime. Passate ora all'insalata: spezzettate tutte le erbe e conditele con il dressing, da preparare mescolando tutti gli ingredienti. Prima di servire unite le chips croccanti, le carotine e i ravanelli tagliati sottili e i fiori *(M.Bar.)*.

IL PERSONAGGIO

9

9 Lo chef Norbert Niederkofler in cucina insieme al suo sous chef, il giovanissimo Michele Lazzarini, classe 1991
10 Il dessert «Dell'albicocca non si butta nulla: sorbetto, mousse e cialda»
11 Andrea Tortora, il pasticcere che guida la squadra *pastry* del ristorante

La Michelin? Trovo sia più seria della classifica dei World's 50 Best, che pure rispetto

INGREDIENTI

Per la composta: 600 g di succo di albicocca, 50 g di zucchero, 1 bacca di vaniglia, 2 g di polpa di limone, 10 g di agar agar. Sorbetto: 600 ml di succo, 150 g di zucchero, 110 g di acqua, succo di limone. Mousse: 400 g di latte, 20 noccioli di albicocca, 200 g di cioccolato bianco, 600 g di panna, 5 g di gelatina. Cialda: 300 g di gel di albicocca, 35 g di zucchero, 40 g di malto, 12 g di sciroppo di glucosio. Popcorn: 200 g di siero di latte, 200 g di panna acida, 50 g di succo di albicocca, 10 g di zucchero.

PREPARAZIONE

Frullate gli ingredienti della cialda e fate riposare 12 ore a 4°C, stendete ed essiccate. Per la composta: scaldate gli ingredienti, e fate raffreddare, poi tagliate con uno stampo tondo. Per il sorbetto emulsionate gli ingredienti e preparate il sorbetto nell'apposita macchina. Per la mousse: scaldate latte, noccioli, poi frullate con il cioccolato. Unite gelatina, panna e mettete in frigo. Con il sifone all'azoto liquido preparate il popcorn, poi assemblate *(M.Bar.)*.

10

11

politica anti spreco secondo Niederkofler. «Credo in una cucina democratica, dove impari a comprare bene e non getti via niente. Esiste l'enorme problema degli scarti: nella grande distribuzione anche il 60 per cento della materia prima viene buttata. Mentre scegliendo i piccoli produttori risparmi e hai una qualità maggiore». Squilla il telefono. È Christine. Ecco, se poi si vuole capire anche il suo lato più nascosto bisogna conoscere la moglie, classe 1977. L'altra parte di lui. Dalla quale ha avuto due figli: Thomas, 9 anni. E Maximilian, nato pochi giorni fa, il 3 settembre. «Lei mi ha insegnato tantissimo — dice emozionato mentre mi fa vedere le foto del matrimonio, una festa con gli amici del cuore, la brigata, la gente di qui —. Lei e i bambini sono la mia base. Non a caso ogni sera scelgo di rifarmi i tornanti e scendere a Brunico. È più scomodo. Ma l'idea di potermi svegliare con loro mi fa sentire felice. Perché se mi chiedi se sul lavoro sono felice ti dico che sono contento. Felice... so che c'è ancora tanto da fare. Christine invece è l'amore della mia vita. Abbiamo deciso di avere una famiglia e di crescerla insieme. Non abbiamo baby sitter, lei è bravissima. E da quando ho Thomas ho anche capito quanto sia importante avvicinare i bambini al buon cibo. Lui mangia di tutto. Ha un grande palato. Che si forma da piccoli. Io ricordo ancora il sapore del latte appena fatto, con il burro caldo che galleggiava. Ecco, un mio progetto nuovo sarà avviare in Italia quello che ha fatto Jamie Oliver in Inghilterra: portare l'educazione alimentare nelle scuole. Tra i bambini. Me lo sono posto come obiettivo del 2019, dopo il mio festival etico "Care's" e "Cook the mountain"». Ma la prima cosa che farai nel nuovo anno? «Un bel viaggio. Ma solo con la mia famiglia, sia chiaro».

IL MENU DI JULIA MOSKIN

C PER CELIACI F FACILE L LIGHT V VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

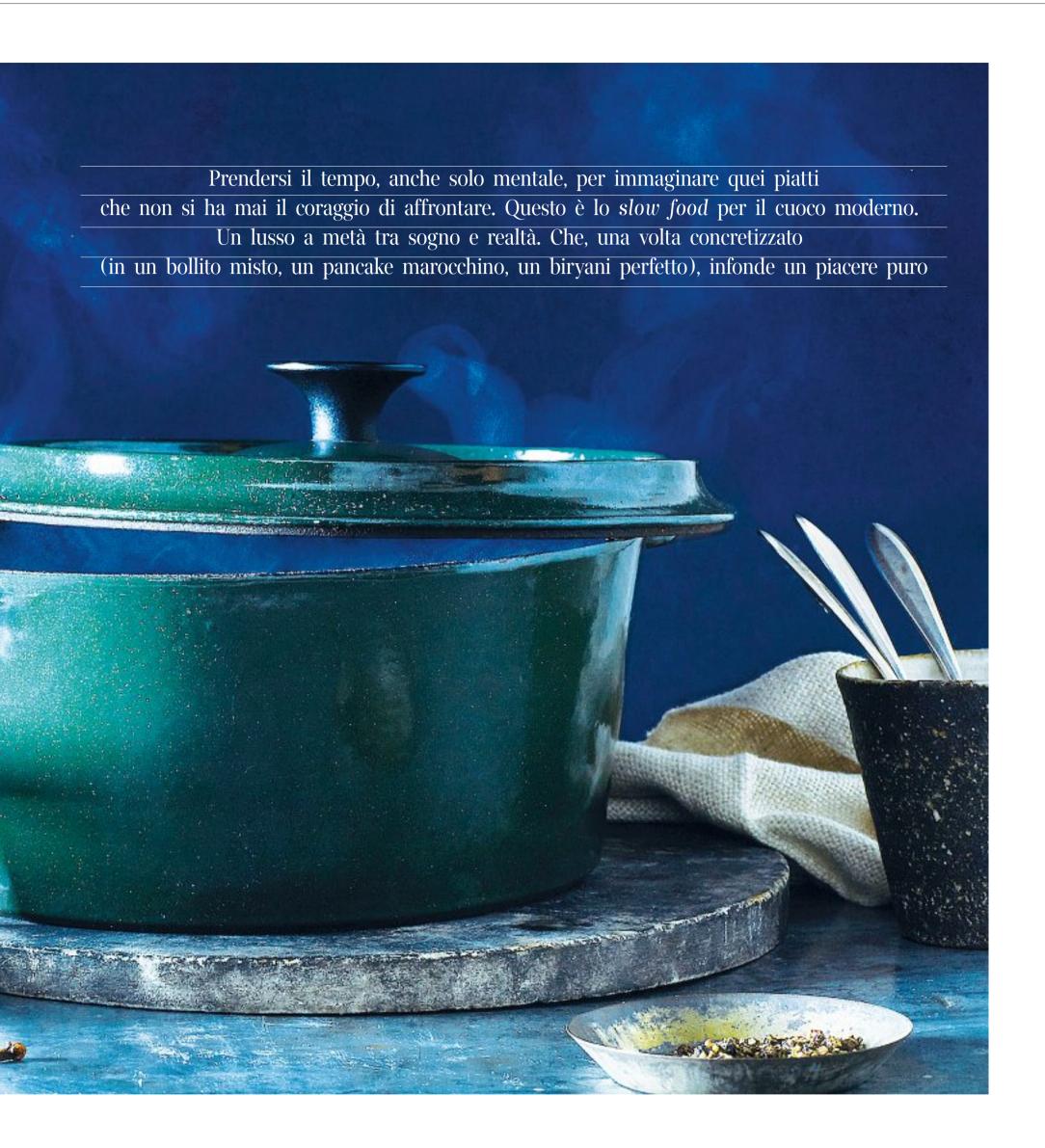
CUCINARE CON LENTEZZA

di **Julia Moskin**
foto di James Ransom, food styling di Ali Slagle, styling di Veronica Olson

Se il mondo conosce il termine *slow food* lo dobbiamo a Carlo Petrini, Alice Waters e a migliaia di altre persone che hanno dedicato la loro vita allo studio del cibo e della cucina, animati dal desiderio di rendere onore alle tradizioni. Ma per il cuoco moderno che si aggira dubbioso nella cucina di casa che cosa significa *slow cooking*? Nel mio appartamento di New York certo non mi sognerò mai di distillare il raki albanese alla ciliegia, né di allevare pecore brianzole, né di macinare i tuberi di cassava brasiliana per ricavarne la manioca. Posso invece, questo sì, preparare pietanze con una cottura lenta, come il celebre «stufato del Mississippi» che abbiamo illustrato anche sul sito web del *New York Times*. Ecco i semplici ingredienti che vi occorrono per provarlo: un taglio di manzo per stufato, due bustine di aromi, 100 grammi di burro e una manciata di peperoni sottaceto. Si mette il tutto in una pentola e si lascia cuocere a fuoco bassissimo dalle 6 alle 8 ore. Attenzione, però, a non cadere in trappola: non è certamente questo lo spirito del nostro *slow food*, nostro

CHI È

Julia Moskin, classe 1967, è food staff reporter per il *New York Times* dal 2004. Ha fatto parte del team di giornalisti che nel 2018 ha vinto il premio Pulitzer nella categoria servizio pubblico per le inchieste sulle molestie sessuali nei posti di lavoro. Specializzata in interviste, storie e tendenze, oltre che in articoli investigativi nel settore alimentare, ha una rubrica video di ricette classiche, «Recipe Lab»

Prendersi il tempo, anche solo mentale, per immaginare quei piatti che non si ha mai il coraggio di affrontare. Questo è lo *slow food* per il cuoco moderno. Un lusso a metà tra sogno e realtà. Che, una volta concretizzato (in un bollito misto, un pancake marocchino, un biryani perfetto), infonde un piacere puro

Il cibo davvero gratificante? Quello che si prepara con l'ispirazione giusta

nel senso di noi cuochi moderni, o perlomeno mio. Per quanto lento (e lungo) sia il tempo che siamo disposti a dedicare alla cottura dei nostri piatti e alla ricerca degli ingredienti, girando per mercati e negozi, e alla loro preparazione, mondando, sbucciando, tagliando e tritando, non è questo il significato che io do all'espressione *slow food*. Per me questo termine ha un senso completamente diverso. Si riferisce a quelle ricette che sogno di realizzare da molti anni, ma che non ho mai trovato né il tempo, né il coraggio, né l'ispirazione giusta per affrontare. O almeno per farlo con il dovuto impegno, con la dovuta concentrazione e con la sensazione di poterle padroneggiare. Ero ancora bambina quando ho cominciato a leggere i primi libri di cucina, incoraggiata dai miei genitori, che hanno voluto chiamarmi come Julia Child. Alle superiori ho lavorato in una libreria specializzata in questo settore ed è lì che ho cominciato ad «assaporare» le opere di Elizabeth David, Ada Boni, Richard Olney e Auguste Escoffier. Proprio in quegli anni stavo anche imparando a cucinare,

Sono stata chiamata Julia in onore della Child e sin da piccola amo assaporare i ricettari

IL MENU DI JULIA MOSKIN

BOCCONCINI VERDI

L avate e cuocete gli spinaci in acqua salata. Scolateli, lasciateli raffreddare e strizzateli molto bene. Passateli poi in una padella con un tocchetto di burro. Soffriggeteli per qualche minuto. Una volta intiepiditi aggiungete i tre formaggi, il pangrattato, le uova e un pizzico di sale. Trasferite il composto su una spianatoia e, amalgamando con la farina, formate degli gnocchetti lunghi 3-4 centimetri, il più possibile regolari. Nel frattempo, occupatevi del condimento: pulite la cipolla, la carota e il sedano e tritateli insieme. Fateli soffriggere in una pentola con l'olio. Aggiungete poi il rosmarino e la salvia. Aprite la salsiccia eliminando il budello, e fatela grossolanamente a pezzi. Unitela al soffritto e giratela per non farla attaccare, cercando di sbriciolarla il più possibile. Aggiungete anche il manzo tritato. Versate poi il vino bianco e sfumate. Dopo un minuto, abbassate la fiamma, coprite e cuocete, girando di tanto in tanto, per circa un'ora. Controllate che non si asciughi troppo. A questo punto, cuocete gli gnocchetti in abbondante acqua salata. Scolateli e passateli nel ragù bianco. Conditeli in ultimo con altro parmigiano. (*T. Gal.*)

INGREDIENTI

400 g di carne di manzo tritata
300 g di spinaci
150 g di pangrattato
1 carota, **100 g** di ricotta, **100 g** di formaggio di Fossa, **100 g** di parmigiano, **1** cipolla, **1** sedano, **4** foglie di salvia, **3** uova, **1** salsiccia, **1** ramo di rosmarino, **1** bicchiere di vino bianco, **q.b.** sale, burro e farina

4 PERSONE

120 MINUTI

ZUCCHINE RIPIENE ALLA LIBANESE

S cavate le zucchine, asportando tutti i semi e la polpa. Lavate il riso più volte sotto l'acqua e lasciatelo da parte. Nel frattempo, scaldate l'olio in un tegame spesso a fuoco medio. Friggete le cipolle tritate fino a doratura. Unite l'aglio, tagliato a lamelle, e lasciate cuocere ancora per qualche minuto, continuando a mescolare. Trasferite un quarto del soffritto in una ciotola e fate raffreddare. Aggiungete il riso, la carne, il pepe della Giamaica macinato e un pizzico di sale. Amalgamate bene con le mani e iniziate a farcire le zucchine. Fate attenzione a non compattare troppo il composto, perché il riso durante la cottura si gonfierà. Alle cipolle rimaste unite il pomodoro con il suo liquido, il brodo di pollo e aggiustate di pepe e sale. Fate sobbollire per almeno 10 minuti. Passato il tempo necessario, sistemate le zucchine nel sugo, coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per circa un'ora e un quarto. Se a cottura ultimata il sugo dovesse risultare troppo acquoso, trasferite le zucchine in un piatto e fate bollire la salsa a fuoco vivace, mescolando di tanto in tanto per 5 minuti. Condite le zucchine prima di servirle con qualche goccia di succo di limone. (*T. Gal.*)

INGREDIENTI

500 ml di polpa di pomodoro, **400 g** di riso basmati, **340 g** di spalla di manzo macinata, **250 ml** di brodo di pollo, **6** zucchine medie, **2** cucchiai di olio evo, **2** spicchi d'aglio, **1** cipolla, **1** cucchiaino di pepe della Giamaica, **½** limone, **q.b.** sale e pepe nero

6 PERSONE

110 MINUTI

> **Spesso di fronte a certi piatti mi sentivo scoraggiata: non avevo chi me li potesse insegnare**

ma ricordo distintamente che non riuscivo mai a realizzare le mie ricette seguendo alla lettera i dettami di questi autori. Era facile scoraggiarsi. Nel giardino di casa non c'era un forno rustico, né potevo andare a raccogliere tralci di vite secchi da utilizzare come combustibile. Certo non avevo una nonna in Toscana che mi insegnasse il segreto per impastare gli gnudi in modo che non si spappolassero durante la cottura. Né zie siriane che mi mostrassero come fare per scavare la polpa di zucchine piccolissime usando il dito mignolo, per poi farcirle con un impasto di carne macinata e bulgur, insaporito di noce moscata. Effettivamente, c'erano tanti piatti che ero convinta non sarei mai riuscita a realizzare, e altre ricette che di sicuro nessuno nella mia famiglia avrebbe mai osato assaggiare, anche se fossi riuscita a cucinarle. Negli anni successivi, nel corso dei miei viaggi, mi sono invaghita di quella massa di panna pura e semplice che è il dolce che i francesi chiamano coeur à la crème. Mi sono innamorata del bollito misto, con la sua infinita varietà di carni e quella strana mostarda — strana di

> **E pensavo che non sarei mai riuscita a realizzare quelli che più mi piacevano**

BIRYANI DI AGNELLO

INGREDIENTI

1 kg di spalla d'agnello sgrassata e tagliata a tocchetti, **750 g** di riso basmati, **120 g** di yogurt naturale, **120 g** di olio di vinaccioli, **6** pomodori tagliati grossolanamente, **3** grosse cipolle tritate finemente, spezie (vedere dettagli a lato), **q.b.** sale grosso

Soffriggete la cipolla con metà dell'olio per 20 minuti. In un altro tegame fate insaporire il restante olio con 2 cucchiai di garam masala (mix di spezie), un cucchiaino di peperoncino, mezzo di curcuma, 10 grani di pepe, 5 semi di cardamomo verde, 2 di cardamomo nero e un bastoncino di cannella. Aggiungete i pomodori, i 5 peperoncini serrano e un cucchiaino di zenzero grattugiato. Unite l'agnello e fatelo dorare da tutti i lati. Coprite e cuocete per un'ora. Aggiungete cipolle, yogurt, mezza tazza di foglie di menta, 2 cucchiai di semi di coriandolo e sale. Lasciate 40 pistilli di zafferano in acqua calda per qualche minuto. Aromatizzate l'acqua per il riso con 8 grani di pepe, 4 semi di coriandolo verde, uno di coriandolo nero, un bastoncino di cannella, mezzo cucchiaino di semi di cumino, 4 chiodi di garofano e 2 foglie d'alloro. Regolate di sale e fate bollire il riso per 5-10 minuti. In una pentola posizionate metà dell'agnello. Copritelo con del riso, versate una parte dell'acqua di zafferano e ultimate gli strati con agnello, riso e zafferano. Cuocete per 10 minuti e guarnite con menta e coriandolo. (*T. Gal.*)

C

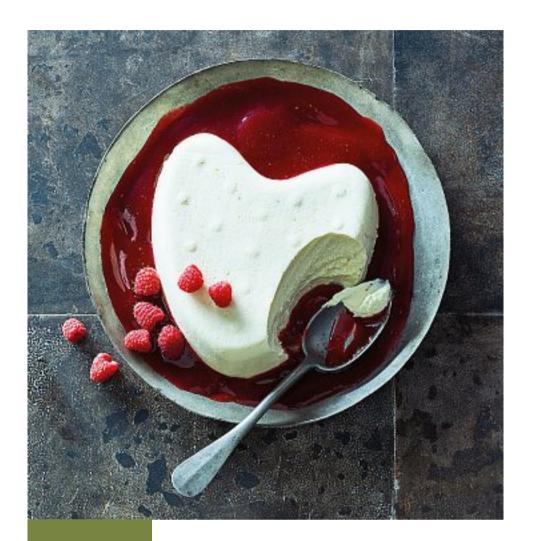
T

8 PERSONE

120 MINUTI

CŒUR À LA CRÈME

INGREDIENTI

600 g di panna, **700 g** di lamponi, **340 g** di confettura di lamponi, **340 g** di formaggio spalmabile, **300 g** di zucchero a velo, **120 g** di zucchero semolato, **2 cucchiaini** di essenza di vaniglia e **1 baccello**, **1 cucchiaio** di liquore di lamponi, **¼ di cucchiaino** di scorza di limone

Versate il formaggio e lo zucchero a velo in una ciotola e con lo sbattitore elettrico, dotato di gancio a foglia, lavorate ad alta velocità per almeno 2 minuti. Sostituite il gancio con una frusta, aggiungete a filo la panna fresca, l'estratto di vaniglia, la scorza del limone e i semi del baccello di vaniglia. Continuate a lavorare finché la miscela sarà molto densa. Rivestite uno stampo bucherellato a forma di cuore con della garza, in modo che le estremità siano eccedenti. Sistematelo su un piatto, facendo attenzione che vi sia spazio tra il fondo dello stampo e la base, per poter raccogliere il liquido in eccesso. Versate la miscela cremosa nella garza, coprite con le falde laterali e lasciate in frigorifero per una notte. Per la salsa versate 450 grammi di lamponi, lo zucchero e 60 ml d'acqua in un tegame. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 4 minuti. Versate i lamponi cotti, la confettura e il liquore in un frullatore per ottenere una purea omogenea. Prima di servire, scartate il liquido e sformate il dolce su un piatto, circondandolo alla base con la salsa raffreddata. Guarnite con i lamponi freschi. (*T. Gal.*)

C

F

8 PERSONE

1 NOTTE

Poi, grazie al mio lavoro, ho imparato la potenza delle tradizioni e dei gesti istintivi

certo per il palato degli americani — una confettura di frutta, dolce e piccante, immersa in uno sciroppo alla senape. Ho assaggiato la vera zuppa di pesce alla provenzale, non corposa e piena di lische come la solita bouillabaisse, ma vellutata e straordinariamente intensa, servita con crostoni di pane sfregati con l'aglio. Col passar degli anni ho scoperto come fare per realizzare tutti questi piatti, abbinando le ricette alle mie osservazioni personali. Nel mio lavoro ho spesso il privilegio di studiare come lavorano le persone — per lo più donne — mentre cucinano i piatti seguendo costumi tradizionali e gesti istintivi. E questo è, ovviamente, il metodo migliore per imparare, ma per un'infinità di ragioni — tra le quali si annoverano i ritmi frenetici della vita moderna, la perdita di competenze e di metodologie arcaiche, la poca considerazione in cui oggi sono tenuti i cibi e le usanze dei nostri vecchi — è pressoché impossibile diventare un cuoco provetto semplicemente replicando quello che vediamo fare nella cucina di casa. Ma quando osservare fa parte del tuo lavoro, ecco

Ma il cuoco moderno, affannato e di corsa, spesso non si prende abbastanza tempo

PANCAKE MAROCCHINI

INGREDIENTI

360 ml di latte caldo,
240 g di farina 0,
240 g di semolino,
120 g di miele,
4 cucchiai di burro salato,
2 uova,
2 cucchiaini di lievito per dolci,
1 ½ cucchiaino di lievito istantaneo secco,
½ cucchiaino di sale,
q.b. olio extravergine

In una ciotola mescolate la farina bianca, il semolino, il lievito per dolci, il lievito istantaneo secco e il sale. Aggiungete le uova, leggermente sbattute, e il latte ancora caldo e amalgamate velocemente con l'aiuto di una frusta. Lasciate riposare l'impasto come minimo per 10 minuti, sarebbe meglio per tutta la notte, coperto in frigorifero. Prima di cuocere i pancake, riportate il composto a temperatura ambiente. Riscaldate una grande padella o piastra, l'importante è che abbia la base piatta, a fuoco medio leggermente unta con un filo d'olio extravergine o un tocchetto di burro. Ma non esagerate con i grassi. Versate al centro del tegame un mestolino di preparato e lasciatelo cuocere finché non vedrete salire delle bollicine in superficie e il pancake non sarà lucido, ma non giratelo dall'altro lato. Questi, a differenza dei classici pancake, non devono essere più toccati. Ripetete poi con la restante pastella. In un pentolino a parte, fate sciogliere il burro salato insieme al miele. Servite i pancake caldi, irrorati con la miscela di burro e miele. Accompagnateli con frutta: l'ideale sarebbe un mix di pistacchi e qualche chicco di melagrana. (*T. Gal.*)

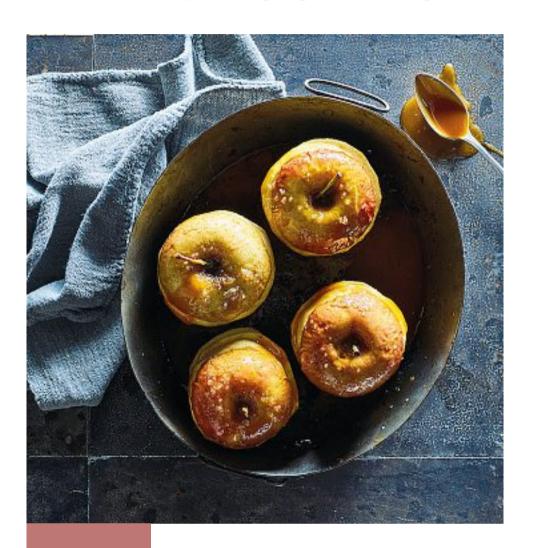
F
T

6 PERSONE

60 MINUTI

MELE CARAMELLATE AL BURRO SALATO

INGREDIENTI

150 g di zucchero,
50 g di burro,
200 ml di panna,
4 mele renette,
4 bustine di zucchero vanigliato,
q.b. burro salato

La riuscita di questa ricetta dipende molto dalla tipologia delle mele: scegliete le renette. Per prima cosa, lavatele e, senza sbucciarle, tagliatele a fette di uno spessore di mezzo centimetro. Eliminate il torsolo dalle fette centrali, ma non il picciolo dalla sommità. Scegliete una teglia capiente e imburratela. Ridisponete le fette una sopra all'altra per ricomporre tutte e quattro le mele, avendo cura di posizionare su ogni strato un tocchetto di burro salato e un cucchiaino di zucchero vanigliato. Ultimate con un fiocco di burro e dell'altro zucchero su ogni mela. Infornate a 180°C per una trentina di minuti. Nel frattempo, preparate il caramello. Versate lo zucchero semolato in un tegame dal fondo spesso e a fuoco alto, senza mai mescolare, lasciatelo sciogliere completamente. Attenzione: più farete scurire lo zucchero, più sarà amaro il caramello. Togliete il tegame dal fuoco, aggiungete 50 g di burro e mescolate bene. Poi versate anche la panna a filo. Lasciate raffreddare la salsa fino a che non si sarà addensata. A questo punto, togliete le mele dal forno, impiattatele e servitele con un abbondate cucchiaio di caramello. (*T. Gal.*)

C
F
T

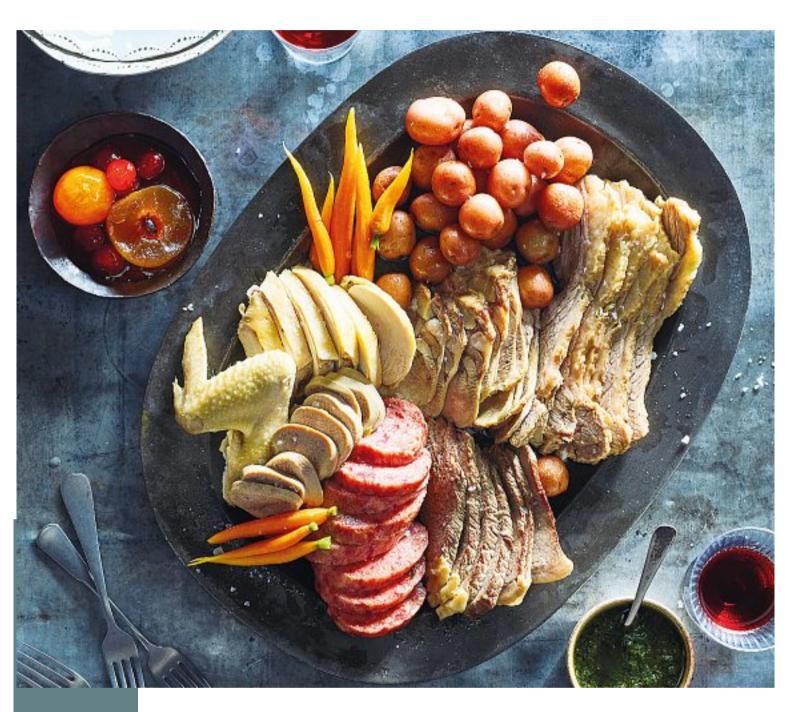
4 PERSONE

65 MINUTI

La scintilla scatta se ci imbattiamo nella ricetta giusta, quella che siamo pronti ad affrontare

che certe cose non ti sfuggono più, e impari come fa un cuoco a Lahore ad aggiungere via via i vari strati di spezie e a caramellare a lungo le cipolle per realizzare un biryani perfetto; come fa una mamma di Marrakech a lavorare un impasto a lievitazione naturale per ultima cosa prima di andare a dormire la sera, in modo da poter preparare, la mattina dopo, i pancake di semolino. Soffici e dorati, che irrorerà di burro chiarificato e di miele raccolto dai suoi alveari prima di servirli in tavola. Per tutti costoro, il termine *slow food* non ha alcun senso: è il loro cibo e il loro modo di cucinarlo. Secondo me, allora, lo *slow food* prevede una certa dose di fiducia cieca: bisogna aspettare di imbattersi nella ricetta giusta, per la quale sentiamo che è arrivato il grande momento. Che siamo davvero pronti. Come redattrice e autrice di libri di cucina da oltre vent'anni, ho imparato molto su tutto ciò che concorre a fare di una ricetta una buona ricetta. Per esempio, se nella lista degli ingredienti ci sono 40 carciofini da pulire uno per uno e nella preparazione si afferma che il tutto si può realizzare in un'ora, ecco, questa ricetta non è realistica e

È in quel momento che un cuoco, anche il più frettoloso, si converte allo *slow food*

BOLLITO MISTO CON MOSTARDA E SALSA VERDE

INGREDIENTI

1 kg di muscolo di manzo, **1 kg** di fusello di vitello, **1 kg** di reale di vitello, **1 kg** di biancostato di manzo, **1** lingua di vitello, **1** gallina, **1** cotechino piccolo, **2** coste di sedano, **2** cipolle, **2** carote, **q.b.** sale, **q.b.** salsa verde oppure kren oppure mostarda

Cominciate lasciando in ammollo il cotechino per due ore. Poi asciugatelo e bucherellatelo. Nel frattempo tagliate carote, sedano e cipolle e disponeteli in tre pentole dai bordi alti. Riempitene due d'acqua, aggiungete una manciata di sale grosso e portatele a bollore. Pulite la gallina: eliminate le interiora e passatela su una fiamma per eliminare eventuali piume. Tagliate, se necessario, anche la parte finale delle zampe. Mettete la lingua di vitello nella pentola con solo le verdure, aggiungete mezzo litro di vino bianco e coprite il tutto con acqua fredda. Lessate la lingua per due ore dal bollore. In un tegame a parte cuocete, da solo, il cotechino per due ore e mezza. Estraete il tutto e lasciate da parte. In una delle due pentole con l'acqua bollente e le verdure unite la gallina al fusello di vitello. Fate cuocere per 2 ore circa. Nell'altra pentola, invece, mettete il muscolo di manzo, il reale di vitello e il biancostato di manzo e lessateli per due ore, schiumando il grasso di volta in volta. A fine cottura scolate tutto. Preparate le carni: togliete la pelle dalla lingua e affettatela per la lunghezza. Tagliate manzo e vitello perpendicolarmente alla lunghezza delle fibre. Dividete a metà la gallina e sezionatela in otto parti. Disponete il tutto in una pirofila, coprite con qualche mestolo di brodo e sigillate con un foglio di carta stagnola. Lasciate in forno caldo a una temperatura non più alta di 50°C fino al momento di portare in tavola. Servitelo con delle salse di accompagnamento come il kren, la salsa verde e la mostarda. (*T. Gal.*)

8 PERSONE

190 MINUTI

Il «cibo lento», come lo intendo io, è avere una fiducia cieca in un piatto e divertirsi a immaginarlo

non ispira fiducia. E ancora: una ricetta che dice «fate cuocere il cotechino come al solito» non è incoraggiante per chi non ha mai visto un cotechino prima di quel momento. Però è innegabile che tutte le buone ricette, che richiedano due ore o due giorni di preparazione, sono sempre «lente»: niente spiegazioni frettolose, niente scorciatoie che compromettono il sapore, niente tagli agli ingredienti se pare che ce ne siano troppi, niente trucchi per velocizzare i procedimenti. Per fortuna un cuoco curioso non è mai a corto di idee per i piatti. E il mio tipo di *slow food*, lento anche solo da scegliere, quello per cui devo essere pronta, è una fonte inesauribile di piacere: adoro fantasticare su mille nuovi sapori, mi dilungo volentieri a ricercare e a consultare le diverse versioni di una stessa ricetta, mi diverto a scegliere più guarnizioni di uno stesso dolce e persino a immaginare i piatti sui quali servirò le mie pietanze. E la cosa davvero più bella è che tutto questo si può fare senza nemmeno accendere un fornello!

(traduzione di Rita Baldassarre)

OLIO EXTRAVERGINE

Gli orci dell'Antica Muraglia racchiudono l'anima della Puglia. L'olio artigianale di questo antico frantoio è rigorosamente monocultivar e le ceramiche colorate lo impreziosiscono

PISTACCHI DI STIGLIANO

La loro coltivazione, sulle colline intorno a Matera, è stata un azzardo. Ma i pistacchi di Stigliano, meno celebri dei loro cugini siciliani, sono degni di riscoperta

MOSTARDA DI CREMONA

È di frutta, ma serve per accompagnare piatti salati. E la sua particolarità è la nota piccante. Esistono tante versioni della mostarda di Cremona: da provare quella dell'azienda Luccini

MIX LONG GRAIN

È il mix di riso basmati, rosso, integrale e selvatico canadese. La formula etnica, proposta da Gli Aironi, serve per conoscere anche altre sfumature del prodotto principe del vercellese

CHICKEN TIKKA TAKE AWAY

È la ricetta che funziona sempre, quella capace di risolvere tutte le situazioni con un guizzo. In questa rubrica ve ne proporremo una al mese: cominciamo da un pollo speziato indiano. Nato per giocare d'anticipo

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Qualche anno fa siamo rimasti molto colpiti da una rubrica del sito americano *Food 52*, talmente riuscita che poi è diventata anche un libro. Si chiamava «Genius recipes» e proponeva, molto semplicemente, un elenco di ricette geniali per vari motivi. C'era quella buonissima. Quella veloce. Quella che insegnava una tecnica nuova. Quella che faceva vedere un ingrediente noto con altri occhi. Quella firmata da un grande autore. Ma tutte, alla fine, riuscivano a influenzare (in meglio) il nostro modo di cucinare. Ecco, l'idea di questa rubrica ci è piaciuta così tanto che abbiamo deciso di replicarla. Su *Cook*, ogni mese, troverete una ricetta geniale per diverse ragioni, illustrata da Felicita Sala. Cominciamo dal pollo Tikka, piatto tradizionale indiano che ha due punti di forza: è facile e funziona sempre. Alleggerendo alcuni step, come vi indicherò, potrete prepararlo rapidamente e con grande anticipo, riservando all'ultimo momento solo il tempo della cottura in forno. Secondo me è geniale perché comodo da portare fuori casa, per un pranzo al sacco o anche in ufficio. Oppure come ripieno per le piadine o per i pani indiani tipo il naan, perché tutta la salsa si addensa intorno alla carne durante la cottura e non cola in giro. Se preferite servirlo in tavola potete accompagnarlo con riso basmati bianco o insaporito da curcuma e chiodi di garofano, oppure con un nido di spaghetti di cetriolo conditi con una salsa di yogurt e menta. Se poi volete una versione vegetariana sostituite il pollo con cimette di cavolfiore, sbollentate per pochi minuti e procedete come nella ricetta originale.

PREPARAZIONE

Create un mix di spezie secche mescolando 4 cucchiaini di paprika dolce, 2 di peperoncino in polvere, 2 di garam masala, 4 di coriandolo in polvere, mezzo di cannella e una bustina di zafferano. Conservate al fresco in un barattolo ben chiuso: vi servirà per 4 volte. Sbucciate zenzero e aglio, eliminate i semi del peperoncino e riduceteli in pasta nel mixer. Mescolate 2 cucchiai di yogurt con la farina di ceci, 2 prese di sale, la pasta di zenzero e 3 cucchiaini e mezzo di mix di spezie, aggiungete il pollo tagliato a pezzetti, mescolate bene e conservate da 4 a 12 ore in un sacchetto per alimenti in frigorifero. Bagnate gli spiedini di bambù in acqua, infilzate i pezzetti di pollo sopra gli spiedini. Appoggiateli sui bordi in una teglia, per tenerli sollevati dal fondo. Cuocete sotto il grill per 15-20 minuti, rigirando gli spiedini 2 volte durante la cottura. Tagliate il cetriolo a nastri o a spaghetti. Mescolate lo yogurt rimasto con le foglie di menta tritate fini. Condite il cetriolo leggermente salato con la salsa. Scaldate le piadine, ponete al centro il cetriolo, distribuite sopra il pollo, spruzzate con succo di limone, guarnite con coriandolo fresco, arrotolate e servite.

4 PERSONE

50 MINUTI

INGREDIENTI

450 g di sovracosce di pollo disossate, **4 cucchiai** di yogurt greco denso, **2 cucchiaini** di farina di ceci, **2-3 spicchi** di aglio, **3 cm** di zenzero fresco, **1** peperoncino verde, **3 ½ cucchiaini** di mix di spezie *(vedere a lato)*, **½** limone (succo), **4** piadine , **1** cetriolo grande, **1** ramo di menta, **q.b.** coriandolo fresco, **q.b.** olio extra vergine o burro chiarificato, **q.b.** sale

DISPENSA

a cura di **Gabriele Principato**

CURRY DI MADRAS

Dalla città di Madras, nel sud dell'India, arriva questa spezia dal sapore deciso e delicatamente piccante. La importa in Italia l'azienda piemontese Il Mercante di Spezie

FARINA DI CECI

La farina di ceci di Selezione Casillo — dell'omonimo gruppo pugliese — è realizzata solo con ingredienti italiani ed è un prodotto versatile, perfetto per preparare pane, pizze e focacce

SALE DI CAPPERI

Questo prodotto è ricavato dal tipico cappero di Pantelleria, un frutto aromatico che possiede proprietà benefiche e digestive. A produrlo è La Nicchia, storico capperificio dell'isola

BHUT JOLOKIA POLVERE N.10

Viene prodotta in Toscana dall'azienda agricola Peperita, specializzata in peperoncino biologico, la polvere della varietà Bhut Jolokia, ritenuta una delle cultivar più piccanti al mondo

Farina, sale, molta acqua. Da maneggiare con gesti misurati e leggeri. Una tecnica rivoluzionaria, perfetta per ottenere con facilità una fragranza sorprendente

FOCACCIA SENZA IMPASTO

Testi e foto di **Manuela Conti**

Un impasto senza impasto. Com'è possibile? Quando ho scoperto questa tecnica ero incredula ma, dopo il primo tentativo (riuscito), non l'ho più abbandonata. Nella sua semplicità è rivoluzionaria: ecco perché ho pensato di iniziare con questa ricetta la nuova rubrica di *Cook* dedicata alle lievitazioni. Gli ingredienti? Farina con una dose proteica del 12 per cento, molta acqua, lievito (pochissimo) e sale. Poi, gesti misurati e leggeri, e tanto riposo. La lievitazione avverrà senza stress o ansie da prestazione, merito dell'attesa e del calore che aiuta il composto nel suo sviluppo finale (nel caso del pane senza impasto la cottura avviene in pentola, mentre per focacce o pizze l'aiuto è dato da una fonte di calore come una pietra refrattaria da mettere nella parte più bassa del forno). Un metodo, dunque, rapido e accessibile. Non solo. La minima quantità di lievito da usare, oltre a rendere l'impasto più leggero e digeribile, fa sì che all'interno della massa si sviluppino molti degli aromi presenti naturalmente nella farina. Una tecnica perfetta, quindi, per pani e focacce di alto profilo ma da realizzare con un dispendio di energie bassissimo. Il mio vezzo per rendere unica questa ricetta? Dei semplici pomodori, di qualunque varietà, purché in arrivo da un piccolo orto. Saranno sugosi, saporiti, ancora caldi di sole. Nulla a che vedere con certi frutti sciapi e acquosi che purtroppo si trovano spesso in giro: affettati o interi, garantiranno il giusto equilibrio tra dolce e acido. Olio extravergine di qualità e qualche grano di sale faranno il resto.

INGREDIENTI

(*dosi per 2 teglie da 22x30 cm*)
250 g di farina di grano tenero tipo 0
250 g di farina di grano tenero tipo 1
380 g di acqua
2 g di lievito fresco (o 1 g di lievito secco)
1 punta di zucchero
8 g di sale fino
Per guarnire:
250-300 g di pomodori maturi e sodi
40 g di olio extravergine
q.b. origano fresco
q.b. sale grosso

PREPARAZIONE

In una terrina capiente mescolate gli ingredienti secchi: sbriciolate il lievito nella farina, unite il sale e lo zucchero, quindi versate l'acqua e con un cucchiaio iniziate ad amalgamare. Non appena il liquido sarà stato assorbito completamente, trasferite l'impasto in un'altra ciotola capiente leggermente oliata. Coprite e fate triplicare a temperatura ambiente (ci vorranno 8-12 ore a seconda della temperatura esterna). Prima di stendere la focaccia, lavate i pomodori, tagliateli in fette spesse mezzo centimetro o a metà per i più piccoli, ed eliminate in parte i semi. Raccoglieteli in una terrina e fate perdere l'acqua di vegetazione. Riprendete l'impasto e rovesciatelo delicatamente su un piano ben infarinato. Per muoverlo aiutatevi con un tarocco, in questo modo eviterete un uso eccessivo di farina per poterlo maneggiare. Dividete a metà e fate una piega a libro, ruotate di 90° e ripetete. Fate riposare 15 minuti e stendete su teglie oliate con movimento verticale, cercando di non bucare l'impasto con le unghie. Guarnite la focaccia con pomodori e origano; condite con qualche cucchiaio di emulsione realizzata con olio e acqua in pari quantità e fate lievitare per 1-2 ore. Scaldate il forno a 250°C, spolverate con il sale grosso (all'ultimo, per non far smollare i pomodori) e infornate la focaccia; cuocete 15-20 minuti, fino a quando risulterà ben dorata.

«NIENTE ANSIA QUANDO FATE IL PANE»

«Basta stress». Il pane migliore si può, anzi si deve, fare senza troppe preoccupazioni. Parola del newyorkese Jim Lahey, considerato alla stregua di un guru dagli appassionati di panificazione di mezzo mondo. Per lui fare il pane è una passione. Da portare avanti, perciò, senza troppa ansia. E lavorando poco gli ingredienti. È il segreto del metodo che ha inventato — «Pane senza impasto», questo il nome ufficiale —, facile e alla portata di tutti. E diventato celebre nelle case di qualunque *home baker* degno di questo nome. «Basta capire che i processi chimici partono da soli — racconta Lahey a *Cook* — nel momento in cui mescoli insieme acqua, farina e lievito. Poi è tutto molto semplice». Il suo pane, insomma, si prepara smettendo di passare lunghe mezz'ore sulla spianatoia lavorando per formare la maglia glutinica. Ma facendo un passo indietro. Aspettando che la fermentazione s'inneschi naturalmente. L'aspetto più difficile, assicura lui, «è lottare contro gli istinti e non lavorare per troppo tempo gli ingredienti, lasciandoli procedere per la loro strada». Una filosofia diversa, rispetto ai tanti che anche sui social ostentano la crosta migliore o l'alveolatura più aperta. E se poi, alla fine, qualche sbaglio si commette, pochi drammi: «Rimango impressionato da chi cerca la perfezione a tutti i costi. La vita è imperfetta: bisogna saperlo, soprattutto quando mettiamo le mani in pasta». Tanto, in ogni caso, domani ci sarà un altro pane.

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

PAN DI SPAGNA CON FICHI E CREMA CHANTILLY

Una torta intramontabile e, a dispetto del nome, dalle origini tutte italiane. Abbiamo provato a prepararla con le indicazioni della *pastry star* Luigi Biasetto, scoprendo che il segreto sta nella lavorazione. Soffice e spumosa, nasconde una sola insidia: non ha agenti lievitanti (a parte l'aria)

di **Lydia Capasso**
foto di Francesca Moscheni, food styling di Livia Sala, styling di Sissi Valassina

Se un giorno qualcuno mi avesse chiesto di scegliere una e una sola ricetta per dare il via a una rubrica di pasticceria classica, non avrei avuto esitazioni: il pan di Spagna. Se poi questo ipotetico qualcuno mi avesse concesso una seconda chance, avrei pensato alla crema pasticcera e alle sue svariate declinazioni, la chantilly su tutte. In questo spazio mensile in cui mi cimenterò nel rifare a casa i dolci classici e tradizionali firmati da alcuni dei più grandi pasticceri contemporanei non posso, quindi, che cominciare da qui, da due preparazioni fondamentali. Le ricette, in questo caso, sono di Luigi Biasetto, uno dei pasticceri più noti in Italia e molto conosciuto anche all'estero. Io le ho seguite religiosamente cercando però, nei passaggi più tecnici, di adattarle alle capacità (e agli strumenti) del pasticcere amatoriale, casalingo, sprovvisto di alcuni utensili e soprattutto di esperienza. A condire «la versione dell'allieva» anche curiosità e leggende che con questi dolci hanno a che fare. Partiamo dal pan di Spagna, allora: a dispetto del nome, si dice che le sue origini siano tutte italiane. Tal Giovan Battista Cabona, detto Giobatta, cuoco attivo a Genova nel Settecento, ne sarebbe il padre. Alle dipendenze del suo conterraneo marchese Domenico Pallavicini approdò in Spagna, dove portò un dolce soffice e spugnoso inizialmente chiamato «genovese» in omaggio alle origini del suo genitore (ancora oggi la *génoise* è, per l'appunto, una sorta di pan di Spagna). Per la crema chantilly, invece, occorre fare un distinguo. Con questo nome i francesi indicano quella che fu un'intuizione del cuoco François Vatel, morto suicida nel castello di Chantilly nel 1671, che si racconta abbia avuto l'idea di zuccherare la panna fresca prima di montarla. In Italia, invece, per crema chantilly intendiamo un composto a base di panna montata e crema pasticcera. Bene. E ora, fatta chiarezza, si accendano i forni (alle ricette originali abbiamo aggiunto fichi e uva per renderle consone alla stagione).

INGREDIENTI

Per un pan di Spagna dal diametro di 16 centimetri: 3 uova, 75 g di zucchero semolato, 25 g di fecola di patate, 50 g di farina. Per la crema: 4 tuorli, 75 g di zucchero, 20 g di amido di mais, 250 g di latte, mezzo baccello di vaniglia. Panna montata. Per la farcia e la decorazione: fichi e uva a piacere.

PREPARAZIONE

Cominciamo, dunque, dal pan di Spagna. In una ciotola capiente montate le uova con lo zucchero utilizzando le fruste elettriche. Ci impiegherete almeno una ventina di minuti perché aumentino di volume e diventino belle spumose e sode. Nel frattempo setacciate la fecola e la farina (se non avete il classico setaccio andrà bene anche un comune passino) e con l'aiuto di una spatola amalgamatele delicatamente alle uova con un movimento circolare che va dall'alto al basso della ciotola in modo che il composto non si smonti. Attenzione: non essendoci alcun tipo di agente lievitante (a parte l'aria), il segreto

IL MAESTRO

Titolare a Padova della pasticceria che porta il suo nome, Luigi Biasetto, uno tra i pasticceri italiani più stimati anche all'estero, ha al suo attivo numerosi riconoscimenti: è Pasticcere dell'anno 2006 e vincitore della Coppa del mondo di pasticceria con la nazionale italiana nel 1997. Da anni cura molto l'aspetto nutrizionale dei dolci, cercando di ridurre grassi e zuccheri

LE UOVA

Vanno montate molto bene insieme allo zucchero e devono aumentare il loro volume di almeno 5 volte. Luigi Biasetto suggerisce di scaldarle ancora nel guscio per qualche minuto prima di cominciare a montarle

LA BAGNA

Se volete inumidire il pan di Spagna, sciogliete 70 g di zucchero in 200 ml di acqua (se volete, unite un bicchierino di rum o di succo di arancia). Poi fate raffreddare e bagnate i dischi con un pennello da pasticceria o un cucchiaino

LA VARIANTE AL CACAO O PER CELIACI E IL TRUCCO DEGLI ALBUMI

Quando ci ricapita di avere dei consigli preziosissimi su uno dei dolci classici che più classici non si può? Ma allo stesso tempo uno dei più difficili, perché far lievitare il pan di Spagna alla perfezione come fa Luigi Biasetto è davvero un'impresa. E allora vediamo quali sono i suoi suggerimenti per il dolce e anche per la crema chantilly. Sono piccoli, grandi trucchi da conservare gelosamente. Sapete, per esempio, che per montare le uova più velocemente basta intiepidirle un po'? È sufficiente immergerle con tutto il guscio in acqua appena calda (a circa 50° C) per qualche minuto prima di utilizzarle: se il tuorlo di un uovo è troppo freddo, infatti, spiega Biasetto, non riesce a montare bene. Una variante alla ricetta base? Il pan di Spagna al cacao: per prepararlo basta sostituire il 25% del peso della farina o della fecola con il corrispettivo di cacao amaro. Per uno stampo dal diametro di 16 cm serviranno, quindi, 3 uova, 75 g di zucchero, 12,5 g di fecola, 12,5 g di cacao e 50 g di farina. Per chi dovesse avere problemi di celiachia, invece, potete anche preparare il dessert in versione *gluten free*: sostituite la farina con la fecola di patate e montate a lungo insieme alle uova e allo zucchero. Dedicato a chi è sempre di fretta il suo trucco più prezioso: l'uso del microonde per cuocere la crema pasticcera. «In pasticceria il fornello a gas può anche essere messo in un museo. Al suo posto piastre a induzione e microonde», scherza, ma non troppo, Biasetto. Mescolate in un recipiente latte, amido, zucchero e tuorli con un frullatore. Cuocete nel microonde alla massima potenza per 2 minuti e 1/2, senza mescolare. Quando la crema sarà cotta, frullate di nuovo per renderla ancora più liscia.

Ly.Ca.

Crediti: 100 Fa, Blanc Maricò, Le Stanze della Memoria

per la riuscita di un buon pan di Spagna è tutto nella sua lavorazione. Quindi, versate la massa montata nella teglia ben imburrata e infarinata e fate cuocere per 20 minuti circa in forno preriscaldato a 180°C. Per avere la certezza che sia ben cotto, aprite lo sportello del forno e infilate uno stuzzicadenti nel dolce: se ne uscirà asciutto, spegnete e lasciate raffreddare per una ventina di minuti prima di sfornare. Tenete presente che il pan di Spagna si può conservare per qualche giorno avvolto in pellicola alimentare. Anzi, dopo un paio di giorni riuscirete a tagliarlo più facilmente. Passiamo ora alla crema chantilly. In una terrina mescolate l'amido di mais con lo zucchero. Aggiungete i tuorli e montate sbattendo con una frusta. Nel frattempo mettete una pentola sul fuoco con il latte e i semini di mezzo baccello di vaniglia. Quando il latte sarà arrivato a bollore versatelo lentamente sul composto che è nella terrina mescolando energicamente per evitare di cuocere le uova. Rimettete il tutto nella pentola e portate sul fuoco rimestando fino a quando la crema inizia a bollire e si ispessisce. Versatela in un contenitore e coprite con pellicola per alimenti per evitare che si formi in superficie la cosiddetta pelle. Lasciate raffreddare e mettete in frigo. Al momento di utilizzarla, pesatela, unitela allo stesso quantitativo di panna ben montata e tenete in freddo.

A questo punto non resterà che assemblare la torta. Con un coltello seghettato a lama lunga, tagliate in senso orizzontale il pan di Spagna, facendo attenzione a tenere ben dritta la lama. Sollevate i dischi ottenuti e spalmate la crema sulla base. Potete decidere, secondo i vostri gusti, di inumidire leggermente il pan di Spagna con una bagna a base di acqua e zucchero. Oppure potete tagliare il pan di Spagna in due o in tre parti e farcirlo così con uno o due strati di crema: in quest'ultimo caso dovrete raddoppiare le dosi della farcia. Per completare la crema, aggiungete fichi a pezzetti e acini di uva tagliati a metà e denocciolati. Affinché la torta risulti morbida, conviene farcirla il giorno prima. Solo alla fine, prima di servirla, procedete con la decorazione. A noi è bastato un sottile strato di crema e fichi e uva di stagione sistemati con garbo. L'uva brinata è un tocco di classe e grande effetto.

AL MICROONDE

Chi ha fretta, può cuocere la crema pasticcera al microonde. Mescolate con un frullatore tuorli, zucchero, latte e amido e cuocete per 2 minuti e mezzo alla massima potenza. Per renderla più liscia, frullate di nuovo

L'UVA BRINATA

Per ottenere l'uva brinata, semplice ma di grande effetto, sbattete un albume, immergetevi gli acini lavati e asciugati e passateli nello zucchero semolato. Dopo che si saranno asciugati, si formerà un leggero strato croccante

L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

Preparare un piatto mantenendo l'acqua sotto i 100 gradi è possibile: basta utilizzare la tecnica del sottovuoto e un attrezzo speciale, il roner. Così i grassi che servono sono pochissimi. E i sapori restano inalterati

A BASSA TEMPERATURA

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling di Manuela Conti

Quando ho dovuto pensare a una mia rubrica per *Cook*, mi sono seduta a riflettere. Cosa cerchiamo, adesso, quando ci mettiamo a cucinare? Domanda complessa, perché ciascuno di noi ha un rapporto diverso con quest'attività. C'è chi si sente più ferrato e sicuro, chi tentenna con il sacro timore di affrontare i fornelli. Con il fattore tempo che, ormai, condiziona tutti. Ne abbiamo sempre di meno. Affogati tra mille impegni che ci impediscono di lanciarci nelle ricette che sogniamo. Allora mi sono domandata: possibile che non si possa trovare una strada che ci consenta di cucinare bene ma con leggerezza? La risposta è intorno a noi: le risorse tecnologiche. E qui parte la confessione: io sono una persona irrecuperabilmente analogica. Per dire: abbiamo acquistato il televisore nuovo ma devo ancora capire come funziona. Del mio iPhone uso la metà delle funzioni. E così anche in cucina. Del forno uso da sempre le rassicuranti funzioni standard. Adopero pentole con fondi speciali, ma so che potrei fare ancora meglio sfruttando fino in fondo le loro potenzialità. Così come guardo con un pizzico di sospetto tutti gli attrezzi elettronici che negli anni ho accumulato compulsivamente nei cassetti. Pinze, misuratori di temperatura e così via. Protagonisti di sessioni di cucina che avrei voluto fare ma che ho subito accantonato per tornare, felice, sui miei soliti passi. Confesso: sbaglio. Le potenzialità che questo mondo ci offre sono infinite e possono soltanto migliorare la vita. Anche quella di cuoche e cuochi affaticati. Così ho deciso di prendere un impegno con voi lettori: con *Cook* parte la mia nuova avventura nel mondo della cucina moderna. Sarà un modo per imparare con voi, ogni mese, una nuova tecnica di cottura. Applicandola, però, a ricette che amo fare. Come ad esempio questo halibut. Il vantaggio immediato che ho capito cominciando a sperimentare è che anche la qualità del piatto, dal punto di vista del gusto e pure nutrizionale, può migliorare tanto. Nelle mie vesti di cuoca moderna vorrei traghettare voi (e me) verso un futuro fatto da una cucina tradizionalmente innovativa. È un esperimento che spero si riveli vincente. Anche perché, come giustamente ha ricordato Michael Pollan nel suo libro, *Cotto* (Adelphi),

Oggi esistono ormai molte macchine per togliere l'aria che non costano troppo

LA STORIA

La cucina sottovuoto è nata in Francia nel ristorante stellato «Troisgros» a Roanne, a metà degli anni '70. Dove lo chef George Pralus era alla ricerca di una tecnica che gli consentisse di prolungare il tempo di conservazione del *foie gras*, ma senza alterarne l'aspetto o il gusto

LO STRUMENTO

Quella del sottovuoto è una cottura che avviene in acqua a temperature che si aggirano tra i 50° e i 100°C. Per fare in modo di non sforare questo intervallo, lo strumento che facilita l'operazione è il roner. Inserito in una pentola colma d'acqua mantiene la temperatura costante

IL TRUCCO

Per aggiungere sapore alla ricetta da preparare sottovuoto, potete aromatizzare l'ingrediente principale. Basta aggiungere qualche spezia (coriandolo, per esempio, oppure curcuma o diversi tipi di pepe) nel sacchetto e lasciar marinare per qualche minuto prima di cuocere (*T. Gal.*)

Nella pagina a sinistra il momento della cottura del pesce in acqua: attaccato alla pentola (ne basta una qualunque purché capiente e di buona qualità) c'è il roner che consente di mantenere l'acqua fuori dal fuoco sempre alla stessa bassa temperatura. In cottura il pesce chiuso in un sacchetto sottovuoto assieme al condimento. **Crediti**: la piastra in ghisa Grill Evolution di Le Creuset

c'è una sola cosa che possiamo fare davvero per riformare il sistema alimentare del paese nel quale viviamo: cucinare nel modo giusto e corretto. La prima lezione di questo mese riguarderà la cottura a bassa temperatura degli alimenti sottovuoto. Se ne fa un gran parlare e molti pensano che sia una tecnica da chef. In realtà si tratta di un metodo antico e affascinante. Nato in Francia nel 1974 nel ristorante «Troisgros», dove lo chef George Pralus lo applicò per prolungare la conservazione del *foie gras* senza rinunciare al sapore originale. La cottura sottovuoto, cioè chiudendo gli alimenti in speciali sacchetti di plastica, è un sistema che consente di cuocere a bassa temperatura. Cioè in acqua a una temperatura che varia tra i 50 e i 100 gradi. L'aspetto più affascinante (per me)? Cuocendo in questo modo, è possibile mettere nella stessa busta i cibi a crudo assieme agli eventuali condimenti. L'unica difficoltà: bisogna ovviamente togliere tutta l'aria dal sacchetto con una speciale macchina per il sottovuoto. Ma ormai in commercio ce ne sono di mille tipi e non costano più una follia. Poi si procede con la cottura in immersione per pochi minuti o per molte ore. Dipende da quel che si ha intenzione di preparare. Una volta cotto, l'alimento può essere tolto dalla sua confezione e mangiato, oppure può essere conservato in frigorifero o in freezer. Non a caso oggi si vendono anche sistemi di cottura prodotti da grandi aziende che prevedono blocchi unici con sottovuoto, abbattitore e forno. Tutti e tre insieme. Cosa ci serve, dunque, per addentrarci anche noi in questo mondo? Due strumenti: una macchina per il sottovuoto e un bagno termostatico, il cosiddetto roner. La prima crea il vuoto, come dicevamo prima, in appositi sacchetti di plastica. Li sigilla, mantenendo sottovuoto anche i liquidi. Io, per esempio, ho preparato così anche la mia classica salsa di pomodorini e basilico: mettere in un sacchetto tutto insieme, e poi cuocere nel forno a vapore è stata un'esperienza pazzesca. I profumi che venivano fuori una volta aperto quel sacchetto erano davvero esaltanti: potevi riconoscere gli ingredienti uno per uno. Singolarmente. Il roner invece è un apparecchio dotato di una resistenza che serve per riscaldare l'acqua in una pentola (ne basta una qualunque) dove avviene la cottura e di una pompa utile a mantenere una temperatura omogenea. Insomma, temevo fosse tutto molto più complesso ma in realtà il procedimento è abbastanza semplice. Si tratta solo di organizzarsi e (almeno la prima volta) concedersi un po' di tempo. Ma il risultato merita l'impegno. Intanto gli alimenti protetti dal sacchetto non entrano a diretto contatto con l'ambiente esterno e quindi non rischiano di ossidarsi. Non perdono il loro colore e nemmeno le loro proprietà nutritive. Tutti i sapori restano inalterati e risultano migliori, più intensi. Infine, cosa non da poco, questa tecnica consente di prolungare fino a tre volte la durata di conservazione della vostra pietanza. Cucinando per di più con pochissimi grassi. Insomma, secondo me vale la pena provarci.

Io ho realizzato così anche la mia classica salsa di pomodorini e basilico: esaltante

FILETTO DI HALIBUT CON VERDURE GRIGLIATE AL LIMONE

INGREDIENTI

4 filetti di halibut da 350 g
500 g di carote piccole
250 g di porri teneri
40 ml di olio evo
2 limoni
q.b. rametto di coriandolo
q.b. sale di Cervia
q.b. sale fino e pepe in grani

PREPARAZIONE

Inserite ciascun filetto di halibut in un sacchetto separato con due fettine sottili di limone, un rametto di coriandolo fresco, una manciata di pepe in grani e un filo d'olio extravergine. Lasciate riposare per almeno una trentina di minuti per far insaporire bene il pesce. Sigillate poi i sacchetti, attivate il roner (lo strumento per mantenere la temperatura costante), in una pentola capiente riempita con abbondante acqua tiepida. Raggiunti i 55°C, aggiungete i sacchetti e cuoceteli per 25 minuti, lasciando il roner attivo. Se non doveste avere questo strumento, potete utilizzare un termometro per controllare che i filetti non subiscano sbalzi di temperatura.

Intanto, occupatevi del condimento e della cottura delle verdure. Preparate una vinaigrette con un paio di cucchiai d'olio extravergine, un pizzico di sale fino, due cucchiai di succo di limone e qualche rametto di coriandolo tritato molto finemente. Spennellate poi le carote e i porri, tagliati per il lungo e a metà, con la miscela e cuoceteli sulla piastra ben calda, avendo cura di rigirarli spesso.

Trascorso il tempo necessario, prelevate i sacchetti con il pesce, lasciateli raffreddare per almeno cinque minuti e impiattateli con le verdure grigliate a lato e una fettina di limone. Salate solo all'ultimo. (*T. Gal.*)

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Il cibo è la prima medicina. Sapere come sceglierlo, cucinarlo e abbinarlo è la chiave per il benessere. Ogni mese troverete un programma speciale in 7 giorni creato per stare meglio. Si comincia con quello per ridurre (a tavola) lo stato d'irritazione del nostro organismo

DIETA ANTINFIAMMATORIA

di **Anna Villarini***

foto di Laura Spinelli, ricette e food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi

L'infiammazione, uno dei mali dei nostri tempi. Ma che cos'è precisamente? E serve davvero una dieta antinfiammatoria? Andiamo con ordine. L'infiammazione è una reazione di difesa dell'organismo contro stimoli irritativi, ferite o infezioni di un tessuto o di un organo mediata da molecole prodotte dal nostro corpo che si concentrano nella zona dove serve attivare questo meccanismo di protezione. In alcuni casi però ne produciamo anche quando non è necessario: e così si parla di infiammazione cronica, che sta alla base di molte patologie cronico-degenerative come le cardiovascolari o le oncologiche. La produzione elevata di queste molecole è tipica in chi ha accumulato un po' troppo grasso nell'addome, ma anche in chi mangia spesso carne, salumi, uova, formaggi, patatine fritte, snack salati, grassi idrogenati o margarine, burro, zuccheri semplici, farine raffinate, dolciumi, bevande zuccherate. Tutti cibi il cui consumo oggi è troppo elevato e che la ricerca invita a limitare. Possiamo provare, per un mese l'anno, a ridurre la produzione di molecole infiammatorie. Ma quali sono i cibi ad azione antinfiammatoria? Il riso integrale, grazie alla presenza della tricina (che non c'è nel riso bianco) che contrasta la sintesi di molecole infiammatorie; ma anche l'avena che contiene l'avenantramide. Un importante gruppo di molecole antinfiammatorie sono i grassi omega-3: li troviamo nel pesce azzurro ma anche in molti vegetali come i semi di lino, l'erba porcellana, le erbe selvatiche, le noci, l'olio di semi di lino (solo se estratto per spremitura). Sono ottimi i cibi vegetali, come legumi, frutti di bosco, mirtilli, cipolle, melograno, borragine, e spezie come curcuma e zenzero. Una bevanda vegetale con proprietà antinfiammatorie è il golden milk, preparata con la curcuma. Può essere utile ridurre il consumo di alimenti che contengono glutine, e preferire vecchie varietà di grani (senatore cappelli, Timilia, farro monococco) perché meno infiammatori dei grani moderni.

**nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto nazionale dei tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Tè verde con zenzero pane integrale e marmellata di more	Succo di mirtillo 100%	Pasta senatore cappelli con broccoli e sedano rapa	30 grammi di noci	Tortino di alici con barbabietole*
Ma	Golden milk con fiocchi d'avena*	Una tazza di lamponi	Zuppa di cipolla, tozzetti di pane di segale e finocchio	30 grammi di mandorle	Insalata di portulaca, olive, finocchio, rapanelli e alici
Me	Porridge fatto con tisana ai frutti di bosco	Succo di melograno 100%	Riso venere con ceci, semi di lino e daikon*	30 grammi di semi di zucca	Polpette di lenticchie e contorno di lattuga
G	Cappuccio a base di soia, pane di segale e marmellata di mirtilli	Una tazza di mirtilli	Pasta Timilia con pesto di rucola*	30 grammi di noci brasiliane	Sgombro al limone con contorno di fagiolini
V	Bevanda di avena con biscotti integrali senza zucchero	Succo di more 100%	Insalata di farro con legumi, verdure e contorno di spinaci	30 grammi di semi di girasole	Frittata di farina di ceci con porri*
S	Yogurt bianco naturale di soia con mirtilli freschi	Una tazza di corbezzoli o di fichi	Penne di grano saraceno con zucchine e finocchi	30 grammi di nocciole	Coda di rospo con olive e contorno di cavolfiore
D	Infuso di zenzero pane di semola e marmellata di ribes	Una mela	Bowl di quinoa al curry con valerianella*	30 grammi di noci pecan	Polpo tiepido, zucchine e cicorino*

DA RITAGLIARE

*ricette spiegate e illustrate a pagina 38 e 39

IL MENU SALUTARE

INGREDIENTI

800 g di alici piccole e freschissime
2 spicchi di aglio
1 cucchiaino colmo di semi di finocchio
2 rami di origano secco
2-4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
1 barbabietola grande
2 carote
1 limone
q.b. sale

TORTINO DI ALICI CON BARBABIETOLE

C
F
L

Mondate le alici tagliando dapprima la testa dei pesci, poi proseguite svuotando gli intestini, aprendole a libro per togliere la lisca centrale. Sciacquate bene le alici, scolatele sopra la carta da cucina. Salatele sui due lati, tamponatele dopo 10 minuti. Foderate di carta forno inumidita 4 piccole teglie di metallo di 12 cm di diametro ciascuna. Affettate, poi, finemente l'aglio. Tostate leggermente i semi di finocchio finché diventano fragranti. Preparate i tortini mettendo le acciughe a strati, alternando con fettine di aglio, semi di finocchio, origano e qualche goccia d'olio extravergine d'oliva. Terminate con un filo d'olio sopra ogni tortino. Infornate a 220° C per 6-8 minuti circa. Sbucciate le carote e le barbabietole, e poi grattugiatele. Salatele e conditele con il succo di mezzo limone. Lasciate riposare 5 minuti e servitele come accompagnamento dei tortini caldi (potete aggiungere o meno un filo di olio extravergine oppure olio di semi di lino).

4 PERSONE

13 MINUTI

INGREDIENTI

180 g di farina di ceci
2 porri
5 dl di acqua
qualche rametto di menta fresca
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
q.b. sale

FRITTATA DI FARINA DI CECI CON PORRI

C
F
L
V

Questa frittata è fatta con la farina di ceci. Se volete, in questa ricetta potete usarne una già pronta. Tenete sempre presente, però, che l'impasto va fatto riposare, meglio se addirittura tutto il giorno, in frigorifero. Iniziate, dunque, stemperando la farina di ceci con l'acqua, salate e lasciate riposare (se possibile due ore, ma anche tutto il giorno) in frigorifero. Ora affettate finemente i porri, stufateli in una padella antiaderente con un cucchiaio d'olio e quattro o cinque cucchiai di acqua. Salateli e lasciateli appassire e fate consumare il liquido di cottura, profumateli poi con qualche foglia di menta tritata. Aggiungete un cucchiaio di olio alla padella e versate la crema di ceci preparata precedentemente sopra i porri. Quando i bordi saranno ben rassodati, passate la padella in forno a 220° C per almeno 10 o 15 minuti per finire la cottura. Alla fine guarnite con la menta rimasta e servite la frittata tiepida (ma è buona anche fredda).

4 PERSONE

60 MINUTI

INGREDIENTI

35 g di curcuma
4-5 grani di pepe
q.b. cannella in polvere
2 dl di latte di mandorle o di soia o di avena o di riso integrale (non dolcificati)
1 dl d'acqua
1 cucchiaino d'olio di mandorle dolci o di crema di mandorle, nocciole o tahina, o di semi a freddo
q.b. fiocchi d'avena

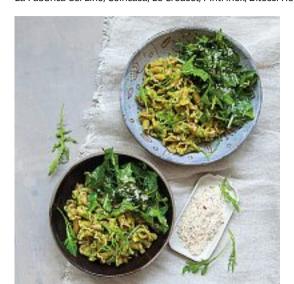
GOLDEN MILK CON FIOCCHI D'AVENA

F

Il golden milk, o latte d'oro, è davvero un super food. Questa bevanda ha numerosi vantaggi, legati soprattutto alla presenza della curcuma, speciale spezia che contiene una sostanza benefica, chiamata appunto curcumina, sempre più oggetto di studi scientifici.
Il latte d'oro è un antinfiammatorio naturale che aiuta a prevenire problemi come artrite e ulcere gastriche.
La medicina ayurvedica considera il golden milk come una vera e propria aspirina naturale che può aiutare in caso di mal di testa, gonfiore e dolori vari. Si può preparare all'istante, solo però se si ha pronta la pasta di curcuma, pepe e acqua che sta alla base della ricetta: per questa serve attendere una ventina di giorni di posa in frigorifero. Procedete, dunque, così: scaldate 1 decilitro di acqua minerale non gasata, unite 35 grammi di curcuma in polvere con i grani di pepe (che toglierete a fine cottura) e mescolate a fuoco dolce per un paio di minuti fino a ottenere una pasta consistente. Trasferite in un vasetto a chiusura ermetica e conservate in frigorifero per 20 giorni. Per preparare una tazza di golden milk, quindi, fate così: mescolate in una tazza mezzo cucchiaino di pasta per il golden milk con un cucchiaino abbondante di crema di nocciole o olio di mandorle o tahina (ma che siano senza zucchero fra gli ingredienti). In alternativa potete utilizzare un cucchiaino di olio di semi spremuto a freddo. Stemperate, poi, la crema ottenuta in una tazza di latte vegetale di avena o di riso integrale non dolcificati. Scaldate a fuoco dolce finché il latte inizia a fumare. Potete incorporare, a questo punto, se volete, un cucchiaino di olio extravergine e spolverare di cannella in polvere. Per chi ama il cappuccino, ecco la soluzione: potete frullare la preparazione con un frullatore a immersione per ottenere la schiuma e poi, alla fine, spolverate con la cannella o del cacao in polvere.

4 PERSONE

20 GIORNI 2 MINUTI

Crediti: Freaky Raku, L'Arte nel Pozzo, L'Officina della Ceramica, Lea Ceramiche, Sandra degli Esposti Elisi, La Fabbrica del Lino, Coincasa, Le Creuset, Pinti Inox, Bitossi Home

INGREDIENTI

320 g di pasta di grano Timilia integrale
1 mazzo di rucola
1 spicchio di aglio
15 mandorle tostate
½ limone (succo e scorza grattugiata)
1 cucchiaio di gomasio
4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
1 mazzo di tarassaco
q.b. sale

PASTA TIMILIA CON PESTO DI RUCOLA

F L V

Questa pasta di grano Timilia (un cereale antico, macinato a pietra, da cui deriva una farina integrale e sana) viene condita con pesto di rucola vegano, senza formaggio. Per prepararla, scottate il mazzo di rucola in acqua bollente salata, scolatela e tagliatela a pezzetti. Mettete la rucola nel mixer con 12 mandorle tostate e tritate grossolanamente la scorza di limone, l'olio e 2 cucchiai di acqua. Mixate fino ad avere un pesto non completamente omogeneo, insaporite con un cucchiaio di gomasio e regolate di sale. Lavate e asciugate il tarassaco, tagliatelo a striscioline, conditelo con sale, succo di limone e 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Mescolate delicatamente. Cuocete la pasta al dente, diluite il pesto con 2-3 cucchiai d'acqua di cottura, scolate la pasta, conditela con il pesto di rucola. Infine completate con l'ultimo cucchiaio d'olio, grattugiate sopra la pasta le mandorle rimaste (come fosse grana) e servite con l'insalata di tarassaco.

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

320 g di quinoa
800 g di carote colorate
1 cipolla bianca
2 spicchi di aglio
3 dl di latte di cocco
1 cucchiaio di curry
1 cucchiaino di semi di nigella (facoltativo)
100 g di valerianella
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
q.b. sale

BOWL DI QUINOA AL CURRY CON VALERIANELLA

C F L V

Sciacquate la quinoa sotto l'acqua, scolatela e mettetela in una casseruola con una volta e mezzo il suo volume in acqua, salate, portate a ebollizione. Coprite e mettete il fuoco al minimo, cuocete 15 minuti, finché tutto il liquido è assorbito. Lasciate intiepidire la quinoa nella pentola, coperta con un telo sotto il coperchio. Sbucciate le carote, tagliatele in 4 o 6 per il lungo e poi a tronchetti. Mettetele in padella con un mestolo d'acqua, sale e ponete sul fuoco coprendo parzialmente la verdura. Lasciatela stufare a fuoco medio, quando l'acqua è quasi evaporata aggiungete un cucchiaio d'olio e spegnete. Affettate aglio e cipolla, soffriggete con l'olio rimasto, bagnate con un mestolo di brodo vegetale e cuocete. Quando le cipolle iniziano a sfrigolare unite il curry, mescolate 2-3 minuti, versate il latte di cocco e cuocete finché la salsa si addensa. Distribuite i semi di nigella (una spezia antica) sulle carote. Mettete in ogni ciotola una porzione di quinoa, una di carote e una di valerianella. Servite con la salsa a parte.

4 PERSONE

60 MINUTI

INGREDIENTI

280 g di riso venere
450 g di ceci lessati
300 g di daikon
2 cucchiai di acidulato di umeboshi
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di sesamo
4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
q.b. timo fresco
q.b. sale

RISO VENERE CON CECI, SEMI DI LINO E DAIKON

F L V

Il riso venere è caratterizzato dalla presenza di amido e fibra e dalla scarsità di acidi grassi e proteine, ed è un'eccellente fonte di vitamine B e B1. Il daikon è ricco di minerali, vitamina C, vitamine del gruppo B e fibre, e aiuta a bruciare i grassi. Eccoli insieme in una ricetta versatile. Sciacquate il riso venere e lessatelo 40 minuti in acqua salata, scolatelo, rimettetelo nella pentola, coprite e lasciate gonfiare 15 minuti. Sbucciate il daikon, tagliatelo a fette, quindi a bastoncini, conditelo con l'acidulato di umeboshi (il popolare condimento della cucina giapponese a base di prugne salate, lo si può trovare nei negozi di alimentazione naturale) e lasciate riposare 5 minuti. Sfogliate il timo, mescolatelo con l'olio extravergine, schiacciando con il dorso di un cucchiaio per estrarne il profumo. Mescolate il riso con i ceci ben scolati, condite con l'olio al timo e aggiungete il daikon con il suo aceto. Tostate leggermente i semi di lino e sesamo, distribuiteli sul riso. Servite tiepido o freddo.

4 PERSONE

100 MINUTI

INGREDIENTI

800 g di polpo
2 zucchine trombette novelle (o 4 normali)
1 spicchio di aglio
1 cespo di cicorino
1 limone (il succo)
1 cucchiaino di semi di sesamo tostati
4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
q.b. basilico
q.b. sale

POLPO TIEPIDO, ZUCCHINE E CICORINO

C L

Riempite una grossa pentola di acqua non salata. Immergetevi dentro il polpo e portatelo a ebollizione. Cuocetelo per 40 minuti circa, spegnetelo e lasciatelo raffreddare nella sua acqua. Nel frattempo, tagliate le zucchine a rondelle spesse, lessatele in acqua bollente salata per 6 minuti circa, mantenendole leggermente croccanti. Scolate. Sfregate un'ampia ciotola con uno spicchio di aglio, versate metà dell'olio extra vergine d'oliva facendolo colare lungo le pareti della ciotola. Aggiungete poi il succo di mezzo limone, una presa di sale ed emulsionate il tutto con la forchetta. Aggiungete il polpo, pulito dalla sua pelle e tagliato a tocchetti, le zucchine croccanti e una manciata di foglie di basilico, mescolate e lasciate riposare 10 minuti. Nel frattempo, tagliate a tocchetti un cespo di cicorino, lessatelo 10 minuti in acqua bollente salata, scolatelo, condite con succo di limone, l'olio rimasto e i semi di sesamo.

4 PERSONE

85 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

TÈ BIANCO

Solo giovani foglie e gemme di camelia. Il tè bianco è delicato e mantiene le proprietà anti-ossidanti della pianta. Quello Clipper, azienda inglese nata nel Dorset nel 1984, è biologico ed equosolidale

NOCI PECAN

Da usare da sole o per torte e salse, sono dell'America del Nord e ricche di grassi insaturi. Si trovano su Natura Vitale, che da Bolzano seleziona prodotti artigianali da tutto il mondo

NETTARE DI MELOGRANO

Naturali e prodotti a basse temperature, i nettari di Marco Colzani, enologo brianzolo, sono veri e propri frullati di frutta fresca. Senza conservanti, coloranti e additivi

GNOCCHETTI DI CECI

Per mangiare la pasta senza esagerare con i carboidrati ecco quella preparata con farine di legumi, come gli gnocchetti di ceci e piselli di Pasta d'Alba. Da condire con sugo o zucchine

L'ALTRO DOLCE

Si fa senza latte, senza burro e senza uova. I segreti della sua morbidezza? L'acqua e l'olio di semi. Perfetta per colazione, si può preparare anche con pere e cannella o farcire con una crema, magari veg

TORTA DI CACAO CON FARINA DI FARRO

Testo e foto di **Irene Berni**

Regina dei dolci «senza», la torta di farro e cacao — senza latte, senza burro e senza uova —, non ha niente da invidiare ai dessert più classici. È con lei che debutta questa rubrica, il cui sforzo sarà proprio trovare, tutti i mesi, una torta alternativa alla pasticceria tradizionale: o perché non contiene alcuni ingredienti, o perché ne utilizza di particolari, o perché prevede una tecnica speciale. In questo caso la torta di farro e cacao è unica perché, nonostante la totale assenza di proteine animali, ha una consistenza morbida e umida: merito dell'acqua e dell'olio di semi. E di due trucchi: l'uso del lievito in polvere e la setacciatura della farina. Perfetta per colazione nella sua versione semplice, si può farcire con pere e cannella o con una crema (senza uova). E per un effetto ancora più delicato potete macinare lo zucchero, ridurlo in polvere e setacciarlo. Ma venendo all'ingrediente principale, il farro monococco è la più antica varietà di frumento consumata dall'uomo. La sua coltivazione è andata diminuendo ed è stata sostituita da quella di grano duro e tenero perché questi ultimi hanno una resa maggiore e minori costi di lavorazione. Ma, grazie alla riscoperta dei grani antichi è tornato sulle nostre tavole. In Italia, per esempio, viene coltivato soprattutto in Garfagnana dove è stato riconosciuto come IGP (cioè prodotto a indicazione geografica protetta). Per i nostri «altri» dolci la farina di farro è perfetta: ottenuta con la molitura a pietra, mantiene inalterate le proprietà nutritive e sensoriali di questo cereale, ha un sapore più deciso della farina di frumento ed è salutare. Digeribile e poco calorica, contiene una buona quantità di proteine, sali minerali e vitamine del gruppo B. Tra l'altro, grazie al suo elevato contenuto di fibre insolubili, i prodotti a base di farro danno un notevole senso di sazietà. Insomma, una (piccola) fetta di questa torta può forse essere concessa anche a chi è a dieta.

PREPARAZIONE

In una ciotola setacciate gli ingredienti secchi: farina di farro, cacao, lievito e zucchero di canna. In una piccola zuppiera mescolate energicamente con una frusta l'olio con l'acqua. Unite gradualmente gli ingredienti liquidi a quelli secchi e amalgamate velocemente con la frusta fino a quando non vi saranno più grumi. Versate in uno stampo apribile ricoperto di carta da forno. Infornate in forno già caldo a 180° C e cuocete per circa 30 minuti. Prima di sfornare, fate raffreddare, aprite lo stampo e servite guarnendo con cacao in polvere o, a piacimento, zucchero a velo. La torta si conserva per 2/3 giorni a temperatura ambiente, coperta da una campana di vetro.

INGREDIENTI

Per uno stampo da 20 centimetri:
- **210 g** di farina di farro
- **40 g** di cacao amaro di alta qualità
- **12 g** di lievito per dolci
- **250 ml** di acqua
- **60 ml** di olio di semi
- **110 g** di zucchero di canna
- Per guarnire: cacao o zucchero a velo

SETACCIARE

In una torta senza proteine animali (uova, latte o burro) è un'operazione essenziale per evitare che si formino grumi nell'impasto. Così, insomma, si otterrà una consistenza leggera e soffice, come quella dei dolci tradizionali. Dunque, setacciate con cura farina, lievito in polvere, cacao e zucchero di canna

MESCOLARE

Secondo segreto di questa torta: la consistenza molto morbida e leggermente umida. La si ottiene aggiungendo all'impasto 60 ml di olio di semi e un quarto di litro d'acqua. Unite poi gli ingredienti liquidi a quelli secchi e amalgamate velocemente con la frusta fino a quando non vi saranno più grumi

GUARNIRE

Dopo averla sfornata, potete guarnire la torta in diversi modi: per esempio spolverando semplicemente abbondante cacao in polvere o zucchero a velo. Oppure potete farcirla al suo interno con una composta di pere e cannella o ancora con una crema pasticcera (tradizionale o senza uova)

L'ESPERTO THIERRY BAURAIN

di **Martina Barbero**

«IL GRANO MONOCOCCO MIGLIORE? QUELLO PROVENZALE»

Lo si coltiva ancora come 11mila anni fa. Con gli stessi semi originali, tramandati di generazione in generazione. È la Provenza il paradiso del farro. O, meglio, di quello che qui chiamano piccolo farro: la varietà antica del cereale, cioè il grano monococco. Resistente e ancor più digeribile del classico frumento. Grazie al suo genoma e al tipo di proteina più semplice, anche chi ha leggere intolleranze al glutine può consumarlo. «La differenza più importante con il frumento — spiega Thierry Baurain, produttore dell'Alta Provenza — è il tipo di glutine. Quello del monococco è meno aggressivo: è una proteina di prima generazione, che non ha subito ibridazioni in laboratorio». Il «petit épeautre», come lo chiama l'Igp francese che ne tutela la produzione, è originario delle terre tra Siria e Iraq, ma è arrivato nel Mediterraneo 11mila anni fa. «Da allora solo qui, in Alta Provenza, abbiamo continuato a coltivarlo», racconta Baurain. Insieme a lui, sono 80 i piccoli produttori uniti nell'associazione Le Petit épeautre de Haute Provence che, nella campagna dei Pays de Forcalquier, ne mantengono in vita la tradizione. Thierry Baurain, insieme alla moglie Véronique, ha iniziato a coltivare 18 anni fa, prima era geometra. Nella loro azienda, la Saveurs des Truques, oggi, oltre a coltivare, trasformano il monococco in farine e paste bio. «Il piccolo farro era la base del pasto contadino provenzale, una zuppa con carne e legumi che si lasciava sempre sulla stufa per averla pronta a ogni ora del giorno». Oggi l'antico ingrediente ben si adatta alla cucina moderna: può essere sostituito al riso in tutte le ricette e la farina, anche se meno elastica della classica 00, è un'ottima base per torte, biscotti, crepes e waffle.

Il modo migliore per gustare un buon bicchiere? Davanti a un piatto, senza troppi tecnicismi. Per creare quella che il critico del *New York Times* Eric Asimov ha definito «una gratificante atmosfera di piacere». Raccontateci, allora, la vostra esperienza mentre sorseggiate il rosso toscano più celebre e longevo

1. NASCE NELL'800, QUANDO ALCUNI AGRICOLTORI DI MONTALCINO SPERIMENTANO LA PRODUZIONE DI UN ROSSO CON UN'UVA LOCALE CHIAMATA BRUNELLO O BRUNELLINO. POI VIENE IDENTIFICATA COME UNA VARIETÀ DI SANGIOVESE

2. IL PIONIERE FU CLEMENTE SANTI. UN SUO VINO NEL 1869 VENNE PREMIATO DAL CONSORZIO AGRARIO DI MONTEPULCIANO. PER MOLTI ANNI RIMASE UNA RARITÀ

3. LA FORTUNA INIZIA NEL 1966 CON L'ASSEGNAZIONE DELLA DOC, A CUI SEGUE NEL 1980 LA DOCG: IN QUELL'ANNO LE BOTTIGLIE ERANO 63.583. ORA SI AGGIRANO SUI 9 MILIONI

4. MONTALCINO È UN INSIEME DI TERRITORI MOLTO DIVERSI TRA LORO PER ORIENTAMENTO, COMPOSIZIONE DEL TERRENO E ALTITUDINE (DAI 120 AI 650 m. SUL MARE). E QUESTO FAVORISCE LA DIVERSITÀ DI CARATTERE DEI VINI, DA VERSANTE A VERSANTE

brunello di MONTALCINO

5. LE REGOLE: DA OGNI ETTARO NON SI POSSONO RICAVARE PIÙ DI 80 QUINTALI DI UVA. IL VINO DEVE RIPOSARE ALMENO 2 ANNI IN BOTTE DI LEGNO E 4 MESI IN BOTTIGLIA. PUÒ ESSERE VENDUTO A 5 ANNI DALLA VENDEMMIA (6 PER IL TIPO RISERVA)

BRUNELLO DI MONTALCINO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Una scuola senza cattedre, senza banchi, senza libri e senza maestri. Questa è la prima puntata di una nuova rubrica dedicata a chi vuole bere e non degustare. Non si rivolge ai super esperti in grado di selezionare profumi e sentori nel liquido in un bicchiere, in un esercizio di stile che talvolta rende incomprensibile ogni frase. Il piacere di conoscere quello che si beve, le storie delle persone che hanno fatto nascere un vino, sono superiori alle conoscenze tecniche su tannini, malolattica e tempi di fermentazione. L'obiettivo di questa «Scuola di vino», che prende a modello quella creata tre anni fa da Eric Asimov sulle colonne e sul sito del *New York Times*, è creare una immaginaria tavola attorno alla quale tutti possano dire la loro su quello che hanno bevuto, soprattutto durante i pasti. Non quindi alle degustazioni tecniche, ma davanti a un piatto. Il modo migliore forse non di giudicare, ma sicuramente di gustare un vino. Ovvero creare, come l'ha definita Asimov, «un'atmosfera di piacere per fare in modo che ciò che era semplicemente soddisfacente diventi gratificante, e a volte persino profondo». I professionisti del vino assaggiano, a volte nel giro di poche ore, decine e decine di bottiglie. Mi è capitato di partecipare a queste sessioni d'esame, in stanze avvolte dal silenzio, solo con il tintinnio di qualche bicchiere, con il compito di assegnare un voto ad ogni annusata e sorsata. Non si può far altro che imparare a sputare il vino, in contenitori che passano di mano in mano. Ammiro i grandi critici e i *master of wine* che riescono a identificare in pochi secondi un vino versato da una bottiglia con l'etichetta oscurata. Ci sono virtuosi che riescono a indicare, dopo un assaggio alla cieca, persino l'annata, basandosi anche sui ricordi dell'andamento metereologico, e la zona di provenienza delle uve. Un esercizio necessario per chi deve stilare classifiche e prevedere la longevità di un vino. Ma nella «Scuola di vino» tutto questo non è necessario, è sufficiente ascoltare le proprie emozioni. Con calma, perché il vino si evolve da quando viene stappato. E, soprattutto per le bottiglie con più anni sulle spalle, cambia gusto e profumi dall'inizio alla fine di un pasto. Ogni mese verrà scelto un vino. Verrà raccontata la sua storia. Che sarà anche la storia del territorio da cui proviene. Poi verrà aperto il dibattito online (sulla pagina Facebook di Cucina Corriere). Non ci sarà bisogno di questionari e voti. I lettori

ONLINE

Reazioni e commenti alla «Scuola di vino» si potranno postare sulla pagina Facebook di Cucina Corriere sotto l'articolo condiviso

SCUOLA DI VINO

La peculiarità: le bottiglie sono molto diverse l'una dall'altra a seconda della zona. A Castelnuovo dell'Abbate sono più fruttate, a Sant'Angelo in Colle bilanciate, a Montosoli eleganti

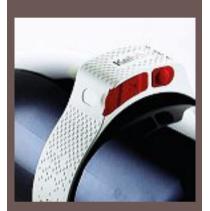
1

2

1 Una cantina di Brunello di Montalcino **2** Un grappolo di uva Sangiovese, l'unica che si può usare per il Brunello da quando esiste la Doc (1966) **3** Le colline con i vigneti: dai 2.100 ettari di filari sgorgano 9 milioni di bottiglie l'anno

3

potranno esprimersi, indicare aromi e sapori che hanno trovato e che li hanno colpiti. E raccontare la propria esperienza. Per esempio: il vino è fruttato o sapido? Fresco o pesante? Dopo il primo bicchiere viene voglia di assaggiarlo di nuovo? L'accostamento con il piatto prescelto ha funzionato? Cominciamo, dunque, dal Brunello di Montalcino, il rosso toscano che ha cambiato il paese da cui nasce. È vero che già nel Seicento il bolognese Leandro Alberti scriveva che «Montalcino è molto nominato pe li buoni vini che si cavano da quelli ameni colli», ma il Brunello è nato solo due secoli dopo, grazie a Clementi Santi. A metà dell'Ottocento si usa un vitigno chiamato Brunello o Brunellino: è una varietà di Sangiovese. Lo si vinifica in purezza dall'Unità d'Italia. Da quando esiste la Doc, nel 1966, è un obbligo di legge usare solo le uve Sangiovese. Ci sono stati duri scontri dentro e fuori il Consorzio di tutela, con scambi di accuse e denunce. Alla fine hanno prevalso i puristi. I modernisti che volevano aggiungere qualche altro vitigno per «addolcire» e rendere «più internazionale» il Brunello sono stati sconfitti. Il Brunello di oggi è diverso, ma non troppo, da quello dei primi passi, mezzo secolo fa. La differenza è che esprime con maggior forza la diversità da zona a zona, all'interno dei 2.100 ettari di vigneto che fanno sgorgare ogni anno 9 milioni di bottiglie, vendute in tutto il mondo (a volte anche in anteprima, come è accaduto con l'annata 2010). Spesso sono più freschi quelli delle zone a Nord. Ma in un territorio così vasto — il Grand Cru di Borgogna, per fare un parallelismo, è limitato a 12 ettari — le caratteristiche e la qualità dei vini, dovuta al terreno, all'altitudine e all'esposizione, può essere molto diversa. I vini di Castelnuovo dell'Abate sono generalmente più fruttati, quelli di Sant'Angelo in Colle più bilanciati e quelli di Montosoli più eleganti. E via così, da distretto a sottozona. Mettere a confronto le bottiglie è un modo per cominciare a intuire e a conoscere la vasta potenzialità di Montalcino. Negli anni Sessanta Montalcino era un borgo che aveva perso buona parte dei suoi abitanti, per il generale esodo dalle campagne alle città e per l'apertura dell'Autostrada del Sole che aveva allontanato viandanti e turisti. Restavano i pionieri, i Biondi Santi (ora la tenuta è passata in mani francesi), i Cinelli Colombini, i Marone Cinzano, Silvio Nardi e pochi altri. Il Brunello dell'epoca è talvolta grintoso, come un contadino che ha bisogno di difendere la terra per non vedersela inghiottire dagli eventi. Allora si producevano poche decine di migliaia di bottiglie. Poi sono arrivati i fratelli Mariani fondando Villa Banfi con l'enologo Ezio Rivella. E aprendo un'autostrada per l'America. Come adesso, servono 5 anni di affinamento prima di mettere in vendita un Brunello. È un vino longevo. La prova si è avuta l'anno scorso, quando il Consorzio ha celebrato i suoi primi cinquant'anni. Sono state stappate bottiglie dal 1967 in poi. Tra le più datate, molte mantenevano freschezza e profumi fruttati, con forza ancora non domata. La sbornia muscolare degli anni Novanta, con vini concentrati e vanigliati, è tramontata. Nel 2006 il Casanova di Neri è stato proclamato il miglior vino del mondo da *Wine Spectator*. Poi sono arrivati molti altri voti massimi, tra gli ultimi il 100/100 dal *Wine Advocate* al Madonna delle Grazie 2010 del Marroneto. Certo, il Brunello non è un vino a basso costo. Tra i vignaioli più noti, Gigliola Gorelli delle Potazzine vende l'annata 2013 a circa 70 euro. Il 2012 di Biondi Santi tocca i 120 euro, come il Vigna Schiena d'Asino di Mastrojanni (Riccardo Illy), superato dal Poggio di Sotto 2013 a 130 euro. Ottime bottiglie si possono trovare anche a costi inferiori, come il Capanna e il Col d'Orcia. È il momento di stappare e di condividere le emozioni.

LA FASCIA CHE LEGGE LA TEMPERATURA

La temperatura del vino? Ora si controlla con lo smartphone. O, meglio, con un termometro di gomma chiamato «Kelvin K2» che si avvolge come una fascia intorno alla bottiglia. Così si monitora in tempo reale la freschezza (anche direttamente dal frigorifero): il gadget tecnologico invia le informazioni a un'applicazione per cellulari, disponibile sia per iOS che per Android. Quando il vino avrà raggiunto i gradi centigradi ideali e sarà pronto per essere servito, una notifica avvertirà che è il momento di stapparlo. E per permettere ai meno esperti di orientarsi nell'universo enologico, nell'app c'è anche una pratica guida digitale utile a individuare agevolmente la temperatura adatta ad apprezzare appieno le qualità sensoriali del proprio vino. Questo perché la giusta freschezza varia da bottiglia a bottiglia. I bianchi, se giovani, freschi e aromatici, ad esempio, vanno proposti tra i 10 e i 12 gradi centigradi. Quelli morbidi e maturi, affinati per qualche anno in bottiglia, fra i 12 e i 14. Servirli più freddi ne accentuerebbe i caratteri dolci a scapito dell'acidità e della sapidità, caratteristiche gradevoli e desiderate. I rosati, invece, devono essere versati nel bicchiere quando sono fra i 10 e i 14 gradi, a seconda della loro corposità. Per i rossi giovani, poco tannici, l'ideale è tra i 14 e 16 gradi, mentre per quelli più corposi si può arrivare anche a 18. La temperatura ottimale degli spumanti, invece, oscilla fra gli 8 e i 14 gradi. Di quelli liquorosi fra i 10 e i 18 gradi. Come servirli senza sbagliare? Anche su questo l'app può aiutare, grazie a una guida alla degustazione e alla scelta del giusto bicchiere.

È il re dei drink. Nato, come vuole la leggenda, durante una festa organizzata dalla madre di Winston Churchill in un club di New York. L'apporto decisivo? Quello del dolce Vermouth di Torino

MANHATTAN

di **Marco Cremonesi**
Illustrazione di Felicita Sala

VERMOUTH:
IL VINO RINFORZATO DELLA TRADIZIONE È QUELLO ROSSO

WHISKY:
RYE O BOURBON? QUEL CHE CONTA È IL VOSTRO GUSTO SOVRANO

ANGOSTURA:
IL BITTER INVENTATO DAL MEDICO PRUSSIANO JOHANN SIEGERT NEL 1824

Il Manhattan è la copula iniziale, il momento fecondante italiano nella storia del cocktail americano. Un apporto decisivo, che cambierà il gusto del mondo civile: da quel momento in poi, non più soltanto punch o innumerevoli variazioni di whisky e bitter, binomio sempiterno. Con il dolce Vermouth di Torino, i drink trovano un protagonista che resterà decisivo per i secoli a venire. Fino ad oggi, per intendersi. Per questo la rubrica «Scuola di cocktail», qui su *Cook*, inizia omaggiando proprio il Manhattan (parleremo di un cocktail al mese, con annessa ricetta). Dunque: il vermouth veniva importato negli Usa sin dall'Ottocento, soprattutto per la crescente popolazione di immigrati italiani. Ma è appunto con l'invenzione del Manhattan, di incerti natali, che il vino rinforzato italiano diventa fiume anche al di là dell'oceano. La leggenda racconta che il Manhattan nacque per una festa data dalla madre di Winston Churchill, Jennie Jerome, per la candidatura a governatore dello Stato di New York del democratico Samuel J. Tilden al prestigioso Manhattan club. La storia è quasi sicuramente falsa, ma di certo il Manhattan nacque negli anni Settanta del XIX secolo. La ricetta prevede due parti di whisky americano — i cultori preferiscono quello di segale, il rye, al più dolce bourbon a base di mais —, una parte di vermouth rosso e una spruzzata di Angostura. Molto meglio i whisky ad alta gradazione, e se usaste il bourbon forse potreste considerare l'idea di ridurre la dose del vermouth. Mettete in un *mixing glass* il whisky, il vermouth e l'Angostura con tutto il ghiaccio che potete, e girate per bene. Poi, scolate il tutto in una coppa cocktail che avrete, mi raccomando, pre raffreddato in freezer oppure con qualche cubetto di ghiaccio. La guarnizione classica è una ciliegina: le migliori del pianeta da usare sono quelle al Maraschino di Luxardo. Quando avrete fatto, vi troverete di fronte un vero re tra i cocktail e una delle bevande più confortanti di sempre.

WOLFREST

Questo gin — il primo italiano venduto da Harrods a Londra — è prodotto in Piemonte. Nasce dalla selezione di sette botaniche, fra cui fiori di sambuco, nocciole tostate delle Langhe e bacche di ginepro umbro

BROOKLYN KURA

È l'ultimo nato fra i *saké* americani di categoria *junmai*, una delle più pregiate. Il primo prodotto a New York con l'acqua di rubinetto filtrata di Brooklyn e il riso proveniente da California e Arkansas macinato allo stato originale

ITALICUS

Questo rosolio è una miscela di bucce essiccate di bergamotto calabrese e cedro di Sicilia, camomilla, lavanda, genziana, rose gialle e melissa. Lo produce, usando una ricetta antica, Torino Distillati, un'azienda a conduzione familiare

Un evento di

In collaborazione con

XII EDIZIONE

Terra Madre

SALONE DEL GUSTO 2018

20 / 24 settembre Torino

#food for change

Nei padiglioni di Lingotto Fiere, in Piazza Castello, presso Nuvola Lavazza, Eataly e in molti altri luoghi di Torino e del Piemonte. Centinaia di appuntamenti in programma, un grande mercato italiano e internazionale, produttori, cuochi e attivisti in arrivo da tutto il mondo, aree tematiche con incontri, laboratori, percorsi interattivi.

—

Acquistando online i biglietti per accedere a Terra Madre Salone del Gusto risparmi tempo e denaro.

Il biglietto giornaliero in vendita online costa 5 € (+1 € di prevendita), 20€ l'abbonamento per cinque giorni (+2,50€ di prevendita).

I biglietti acquistati in biglietteria nei giorni dell'evento costano 10€.

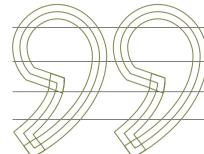
Puoi cambiare il mondo anche tu, a partire dal cibo: partecipa!

Scopri come su:
slowfood.it

undesign.it

Official partner

Con il sostegno di

Con il contributo di

Porcellane organiche, tessuti naturali, linee minimal ma con guizzi eccentrici. Sulla tavola e in cucina la parola d'ordine è: ricercatezza. E così i nuovi strumenti, dai più tradizionali ai moderni, si fanno preziosi alleati per cuocere, mescolare e apparecchiare. Rallegrando lo sguardo

di **Martina Barbero**

UTILI (E BELLI)

LE NOSTRE SCELTE

OPERE D'ARTE

Unico e bizzarro, Whale of a Time fa parte del servizio da tavola con illustrazioni scomposte della designer londinese Yvonne Ellen. I piatti sono realizzati in *bone china*, una porcellana più resistente e lucida che, oltre all'argilla, contiene cenere di ossa animali. Il bordo è rifinito con dettagli dorati. Per l'artista tutto è iniziato da un servizio da tè *homemade*: «Volevo regalare ai miei amici qualcosa di unico e bello allo stesso tempo, ma non riuscivo a trovarlo. Allora l'ho creato», racconta. Ora il brand con illustrazioni personalizzate e colori eccentrici è venduto in tutta Europa. I piatti sono presentati a coppie nelle dimensioni 26 centimetri (per quello da portata) e 16 per il più piccolo. Le forme prendono spunto dall'uso del *bone china* nelle occasioni speciali (*yvonneellen.com*) (*M.Bar.*).

TEGAME DA FORNO

Con il manico-pinza rimovibile, i tegami in acciaio rivestiti in smalto si usano per le cotture in forno o sul fornello, ma anche per portare in tavola la pietanza. La linea di pentole Abct di Knindustrie punta tutto sulla bellezza delle forme e sulla praticità. Sono comode da maneggiare e versatili: le pentole con coperchio in legno si trasformano in piatti da portata con sottopentola. La struttura in acciaio spesso è studiata per mantenere la temperatura costante, mentre il rivestimento in smalto evita al cibo di attaccarsi sul fondo. Adatte per sughi, verdure, clafoutis e dolci al cucchiaio (*knindustrie.it*).

BUNDT-STYLE

Lo stampo Bundt è un must per chi ama dolci eleganti. Una volta portati in tavola sembrano opere d'arte: ciambelle lucide con intagli precisi e forme geometriche. L'originale resta quello della Nordic Ware, la prima azienda a proporlo al mercato americano negli anni Cinquanta. Lo stampo Anniversary Bundt Pan in alluminio pressofuso e smaltato è diventato un'icona della pasticceria casalinga. A lanciare il *bundt-style* è stata la newyorkese Ella Helfrich, quando nel 1966 vinse il secondo posto nella gara Bake-Off con la sua *Tunnel of Fudge Cake*, realizzata nella ciambella Nordic Ware (*nordicware.com*).

LINO A RIGHE

Corte, Roma, Olbia, St Remy, Aubagne sono i nomi delle collezioni di canovacci pensate da Harmony Textile, l'azienda francese specializzata in tessuti in lino per la casa. Le linee s'ispirano a colori, forme e disegni europei. A righe, senape o carta da zucchero, gli strofinacci sono diversi tra loro ma il materiale è lo stesso. Tutti i prodotti sono creati con lino raccolto in Francia e Belgio, dove il clima oceanico è ideale per la coltivazione. Il lino richiede un basso consumo energetico e l'irrigazione è minima. La produzione, poi, non prevede coloranti dannosi per l'ambiente né nichel (*harmony-textile.com*).

BOLLITORE (PER CAFFÈ)

Ispirato alla parola *jun*, che in cinese significa dolcezza ed eleganza, il bollitore in rame H.A.N.D. è ideale per preparare il caffè a goccia, quello filtrato attraverso il metodo giapponese. Sotto l'influenza della *Third way of coffee*, il movimento internazionale che promuove il caffè di qualità, i modi per prepararlo si sono moltiplicati e anche a casa non si beve più solo l'espresso. La caraffa che raccoglie acqua bollente è rivestita in rame e grazie al beccuccio sottile permette di controllare il flusso in modo da far scendere l'acqua lentamente sul filtro con il caffè. Il design è dell'azienda taiwanese Toast nata nel 2007 e ora diventata un polo di giovani artisti che esportano in tutto il mondo. Nello studio delle forme i ragazzi di Toast si ispirano alla vita quotidiana, concentrandosi sugli aspetti pratici e sugli elementi essenziali degli oggetti. Così la maniglia è rivestita in legno per facilitare la presa e il coperchio include un termometro interno, in modo da poter controllare facilmente la temperatura (elemento cruciale per chi il caffè lo prepara con attenzione quasi maniacale). Il bollitore contiene fino a 800 millilitri di acqua ed è utile anche per la preparazione del tè. Il motto dell'azienda? «Fare design è come aggiungere salse saporite a un classico toast» (*toastliving.com*).

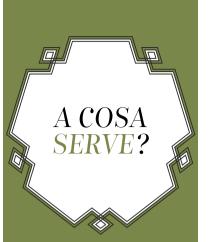
IL GREMBIULE CHE SI AFFINA

Quando la moda entra in cucina il grembiule diventa in pelle con bretelle regolabili sulla schiena. L'idea arriva dall'Olanda, dal laboratorio artigianale Dutchdeluxes che disegna e realizza accessori per la tavola. Tutto — dai taglieri ai guanti da forno — è creato con materiali naturali in uno stile nordico e ricercato. Le linee minimal sono stravolte da colori accesi e dettagli eccentrici. Il Suspender apron — cento per cento vera pelle con rivestimento trasparente antisporco — si affina: con il passare del tempo la pelle si ammorbidisce e la superficie è più lucida (*dutchdeluxes.com*).

DA INSALATA (DI LUSSO)

Nei mestoli in legno di Joe Sayegh è racchiusa l'essenza della foresta tropicale indonesiana. Il designer esperto in opere d'arte e antiquariato, con il collega Suharto Bambang Wijonarko, sta recuperando i resti inutilizzati degli alberi abbattuti dall'industria del legname. «Ho sentito che queste forme incredibili meritavano una seconda vita» racconta Sayegh. I due designer hanno aperto uno studio a Situbondo, nel nord-est di Java, dove collaborano con artigiani esperti nella lavorazione del legno riciclando materiali pregiati. Creano anche ciotole, tavoli, piatti, taglieri e decorazioni floreali (*joesayegh.com*).

VINTAGE

Il tostapane con scocca in alluminio ed entrata multipla fa subito anni Settanta. La linea Origins Toaster della Dualit, produttrice inglese di elettrodomestici dal 1952, è vintage ma nuovissima. L'edizione limitata si ispira al design che nel 1974 fece fare il boom all'azienda: da Harrods a John Lewis, il bauletto ha iniziato a riempire gli scaffali dei più iconici magazzini londinesi. Ancora oggi i tostapane sono assemblati a mano nel Regno Unito e, se l'aspetto è *old-style*, la tecnologia, invece, è innovativa: timer meccanico, vassoio raccoglibriciole rimovibile e basso consumo energetico (*dualit.com*).

LO CHINOIS

Per zuppe, salse, creme e brodi. Lo chinois appartiene alla grande famiglia dei colini: separa con precisione le parti solide dalle liquide. Ma a renderlo speciale è la forma. Un cono rovesciato dalla struttura solida, capace di filtrare anche i grumi più piccoli. Mentre setacci e scolapasta hanno solitamente la rete curva o piatta, il filtro dello chinois termina a punta, così da far scendere meglio la componente liquida. Diffuso nei ristoranti e ormai anche nelle cucine di casa, l'oggetto francese prende ispirazione dal design orientale. Il nome dà qualche indizio: «shin-uah» (si pronuncia proprio così) significa cinese. L'utensile nasce nel Sichuan, dove brodi e zuppe sono alla base di ogni ricetta. Come funziona? Si versano dentro un paio di mestoli di brodo e, con movimenti circolari, si accompagnano sul fondo carote, pezzetti di cipolla, erbe e sedano. Insomma, tutta la parte solida, lasciando fuoriuscire solo il liquido. Si usa l'apposito pestello — spesso venduto insieme —, in legno e leggermente appuntito. In base alla pressione esercitata si ottiene un brodo più o meno denso, ma sempre fine e dalla texture vellutata. Foglie di rosmarino, fibre, piccoli semi, bucce, lische e cartilagine rimangono intrappolati nella rete. Il costo? Intorno ai 20-30 euro per uno di qualità. Insomma, lo chinois è l'accessorio perfetto per chi in cucina è tormentato dalla perfezione.

M. Bar.

RISTORANTE CON CAMERA

FOOD TOUR

1
TRATTORIA SALE E PEPE
Una «cucina con orto e pollaio» a Stregna (Udine), dove i proprietari Teresa Covaceuszach e Franco Simoncig da 30 anni preparano specialità locali

2
MOLINO TUZZI
Il Collio, oltre ai vini, ha anche i suoi grani. Antichi e autoctoni. Tipo il mais Specheote, che il Molino Tuzzi acquista dai piccoli produttori e macina fine (Dolegna del Collio, Udine)

3
L'ARGINE A VENCÒ
Il ristorante stellato di Antonia Klugmann si trova a Dolegna del Collio (Gorizia), a pochi chilometri dal confine con la Slovenia. Costruito accanto a un antico mulino, ha anche 4 camere per gli ospiti

4
FATTORIA ZOFF
Biologici, a latte crudo, provenienti dalle mucche di Pezzata rossa italiana allevate in fattoria: i formaggi di Zoff a Cormons (Gorizia) sono un mondo da scoprire

5
PROSCIUTTI D'OSVALDO
Salumi leggermente affumicati con alloro e ciliegio, massaggiati a mano e delicati al palato. I salumi D'Osvaldo, a Cormons (Gorizia), sono un'istituzione dal 1940

Al bed&breakfast della chef triestina Antonia Klugmann, vicino al confine con la Slovenia, ci si sente in vacanza anche per una notte: menu stellato, colazione espressa d'altri tempi e vista sui vigneti del Collio

L'ARGINE A VENCÒ UNA STANZA E UN ORTO TUTTI PER SÉ

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Francesco Orini, illustrazione di Gianluca Biscalchin

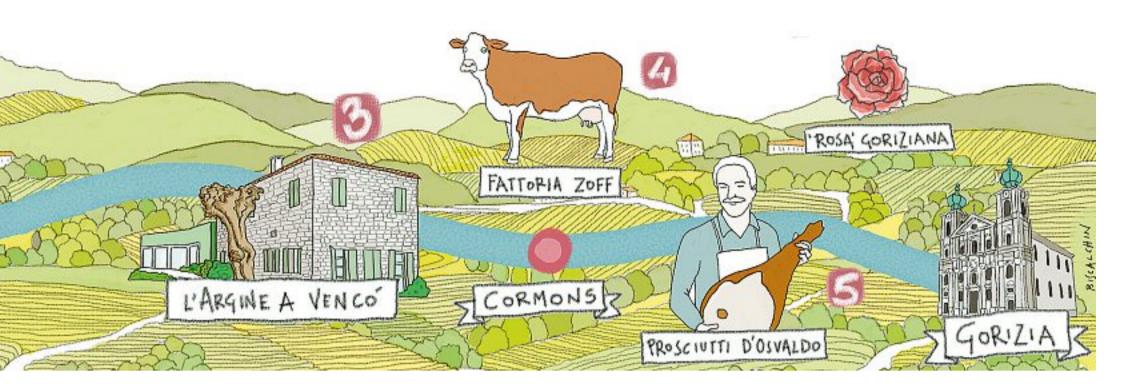
Un principio di pace si avverte già alla prima curva, appena si svolta a sinistra lasciandosi alle spalle la provinciale 14 che da Udine va verso il confine con la Slovenia. Il piccolo cartello bianco con le posate indica una strada sterrata: è lì, dove iniziano i filari e i prati, che la mente del viaggiatore comincia a sgombrarsi. Perché «L'argine a Vencò» non è solo il ristorante di Antonia Klugmann, la chef triestina stellata nota al grande pubblico come giudice dell'ultima edizione di MasterChef, ma è anche un bed&breakfast sul limitare del Collio, circondato da vigneti, boschi e corsi d'acqua. Un felice pezzo di campagna a mezz'ora dalla città in cui l'ospite può fermarsi dopo cena per godersi una nottata tranquilla e una colazione espressa a base di ricette casalinghe. «Tutte di mia nonna paterna. Che oltre alle indicazioni per preparare la sua famosa torta di mele, o la polentina di frutta, o il *buchtel*, il pane dolce boemo ripieno di marmellata, ci ha lasciato anche i piatti e l'argenteria», racconta Klugmann, 39 anni, cuoca «tardiva» — ha iniziato questo mestiere a 25, abbandonando il corso di Giurisprudenza — ma subito premiata con due stelle Michelin, una al «Venissa» di Mazzorbo e una qui all'«Argine». Il suo è uno stile cerebrale, immersivo: «Cucino nella mia testa, prima che ai fornelli, e soprattutto cucino per me: la cucina è il mio spazio di creatività», ha sempre detto. E così anche il suo ristorante, «un figlio» costruito mattone dopo mattone, quattro anni fa, con il compagno sommelier

1

2

Romano De Feo, è nato subito con l'idea dell'accoglienza «totale». «Volevamo dare ai clienti la possibilità di rilassarsi dopo aver mangiato da noi. Per godersi la cena senza pensieri e coccolarsi al mattino. La formula è andata oltre le aspettative. Oggi che i coperti sono triplicati (da 12 solo la sera a 32 al giorno, 16 a pranzo dal giovedì alla domenica e 16-18 a cena dal mercoledì al lunedì, *ndr*), non solo chi viene da lontano ci chiede la stanza. Lo fanno anche persone che vivono a un'ora da qui: con cena, notte e colazione si sentono in vacanza. Poi, rigenerate, tornano in ufficio». In effetti tutto, all'«Argine», sembra fatto apposta per abbandonarsi. Al cibo, alla natura, al ritmo lento del paesaggio di confine. Le quattro camere (130 euro a notte colazione inclusa), che entro un paio d'anni potrebbero diventare sei con la ristrutturazione dell'antico mulino accanto al ristorante, sono al piano terra: vista sull'orto, sulle sponde del fiume Judrio e sulle vigne. È consentito portare i cani, «farli passeggiare qui intorno è bellissimo», sorride la chef. La sera, arrivando, i fari dell'auto potrebbero incrociare una volpe o un cervo. In tavola? Si mangia il meglio del territorio. Nella nuova carta, «quindici piatti che ho cucinato nella mia testa e che poi ho realizzato con i ragazzi in una settimana», si trova una selezione severissima di prodotti locali. «Le lumache brasate con la maionese le ho scelte facendo un test alla cieca tra due produttori. Alla fine hanno vinto quelle di San Pietro al Natisone, un paese qui vicino: si nutrono solo di erba, vengono spurgate per 12 giorni,

3

5

1 La chef Antonia Klugmann, 39 anni, che ha aperto «L'argine a Vencò», ora stellato, nel 2014 **2** La sala del ristorante a Dolegna del Collio (Gorizia) **3** La tavola imbandita per la colazione con le ricette di nonna Klugmann **4** Il piatto «Gelato ai fiori d'acacia, cipollotto, arancia e olive» **5** Una delle quattro stanze a disposizione dei clienti **6** Il giardino e l'esterno del locale

6

Dalla torta di mele al buchtel, qui al mattino si mangiano i piatti di mia nonna

in cottura non fanno nessuna schiuma, sono perfette». Poi le carni (cervo, guancia di maiale, quaglia, rognoni) friulane e slovene, i frutti dell'orto, che si trova proprio di fronte alle ampie vetrate del ristorante: dalle patate novelle, protagoniste di un piatto vegetariano con chips di cipolla e brodo di verdura, alle melanzane, dai pomodori alle erbe. «Tra un anno i clienti potranno acquistare cassette di frutta e verdura e conserve, perché la produzione ormai supera il consumo». E presto, a fine ottobre, sarà pronta anche la nuova sala con tre tavoli dedicati alla colazione, in modo da prolungare l'orario, oggi limitato dalle 9 alle 10. Servita tutti i giorni tranne il martedì (chiusura), è sempre preparata al momento «con tutta la brigata

4

coinvolta». Si comincia con il «brodo di susine» estratto a caldo da una pentola a vapore. Poi la macedonia, le marmellate fatte in casa portate in tavola in un antico servizio di tazzine per bambini, «eredità della bisnonna», il finto miele di tarassaco, la frittata a bagnomaria con le erbe di campo, l'insalata con gli ultimi pomodori dell'orto, le focacce e il pane, i salumi del vicino produttore D'Osvaldo, yogurt e formaggi freschi. «Esattamente quello che mangerei io — dice la chef —: un po' dolce e un po' salato, come nell'Europa dell'Est. Come a casa di nonna, che per ogni pasto tirava fuori l'argenteria, perché quello che si ha lo si deve usare».

LE NUOVE APERTURE

MILANO

Piazza Marconi 59, Abbiategrasso (Milano). Sito: *www.pasticceria besuschio.it*

PASTICCERIA BESUSCHIO

Si rinnova la *Pasticceria Besuschio* di Abbiategrasso, nel milanese. La sesta generazione alla guida del locale, attivo dal 1845, ha rivoluzionato gli spazi aprendo nuove sale con banchi per oltre 10 metri di lunghezza, dedicati a creazioni di cioccolato, monoporzioni e colorate torte dalla geometria perfetta

CAPETOWN

81 Church Street, CBD, Cape Town. Sito: *www.riverine rabbit.com*

RIVERINE RABBIT

Aprirà i primi di ottobre il ristorante della chef Ash Heeger (*foto*), nota per il suo approccio sostenibile alla cucina. Il locale prende il nome da un coniglio del Sud Africa quasi estinto a causa dell'uomo e riflette la filosofia che vedrà nel menu solo ingredienti con un basso impatto sull'ambiente

WASHINGTON D.C.

3301 Georgia Avenue NW, Washington, DC. Sito: *www.callyour motherdeli.com*

CALL YOUR MOTHER

C'è la chef Daniela Moreira, creatrice dei migliori bagel di New York, dietro questa nuova insegna. Oltre al prodotto che l'ha resa celebre (qui preparato cotto a legna), proporrà un menu fusion-ebraico con piatti come la palla di *matzah* nel brodo di *pho* o l'empanada di pastrami

Dopo la stella al «Pipero al Rex» lo chef Luciano Monosilio apre il suo primo locale, ispirato a Pavarotti e all'italianità. Un «ristorante pizzeria», di design ma informale, in cui si trafila all'oro: «Il mio sogno: un posto spensierato, anti-gourmet»

PASTIFICIO POP

di **Gabriele Principato**
foto di Carlo Lannutti/LaPresse

Carbonara, amatriciana, tagliatelle al ragù e tortellini alla panna. «Proponiamo piatti popolari, ma curati come in un locale di *fine dining*, selezionando i migliori ingredienti locali e realizzando tutto noi», racconta lo chef Luciano Monosilio, che domani aprirà «Luciano - Cucina italiana», il suo nuovo locale a pochi passi da Campo de' Fiori, a Roma (il nome è ispirato a Luciano Pavarotti, «simbolo di un'italianità virtuosa»). Tra le particolarità del posto, il micro pastificio con una macchina per trafilare sia al bronzo che all'oro, processo quest'ultimo che rende la superficie della pasta più porosa e croccante di quella classica. Questa sarà uno dei piatti forti, sia da ordinare al ristorante che da portare via, «come nelle botteghe di una volta». Insomma, un pastificio con cucina. O meglio un «ristorante pizzeria», come lo chiama lo chef, «definizione che oggi suona quasi dispregiativa, ma che io voglio valorizzare offrendo in un ambiente di design la spensieratezza dei pasti in famiglia». La tecnica sarà quella imparata da grandi come Enrico Crippa, Mauro Uliassi e Fulvio Pierangelini, con cui ha lavorato prima di conquistare la stella Michelin nel 2013 da «Pipero al Rex» (Roma), lasciato a giugno. «Volevo tornare a una cucina di casa, senza ansie e accessibile a tutti». Nel menu, oltre alla carbonara, ci saranno altri classici riletti, come «il carpaccio d'agnello con chips di alga e broccolo romano. Tutti in porzioni abbondanti, per spingere i commensali a dividere i piatti come a casa». Mentre la pizza, con farine bio e lunghe lievitazioni, sarà affidata a Elio Santosuosso.

Lo chef Luciano Monosilio con la pasta trafilata nel suo nuovo locale di piazza del Teatro di Pompeo, a Roma

CUCINA ESTREMA di **Alessandro Borghese**

(RI)SCOPRIRE L'EROS CON I PIATTI DI TOMEI

Capita raramente che riesca a rapire mia moglie dagli impegni familiari e lavorativi per un'uscita fuori porta. Quel mercoledì mattina mi sono messo al volante verso Lucca con lei alla mia destra e la musica del nuovo album degli Alice in Chains in radio. Per pranzo ci aspettava Cristiano Tomei, chef dell'«Imbuto», una stella Michelin dal 2014. Lo conosco da diversi anni. Un vero amico, insieme lavoriamo nel programma «Cuochi D'Italia». Lo sapevo, ci avrebbe aspettato all'ingresso del ristorante per salutarci. La sua è una cucina brutale, senza fronzoli. Sostiene e asserisce (senza timore): «La mia è una cucina, come dire, "scopativa", attraverso essa ti fo' provare la libidine, il sesso che ti invade nei miei piatti, le mie opere d'arte». La provocazione strappa una risata. Non credo ai piatti afrodisiaci, tuttavia sono convinto che il cibo possa trasformarsi in qualcosa di erotico e provocante. Durante la degustazione, Cristiano si racconta, nudo e crudo. Si sente una vibrante curiosità scuoterti dentro. Poi arriva il crème caramel. Consistenza. Colore. Forma. Percezione comune. Poi c'è un momento preciso in cui la tua mano cerca il cucchiaio e affonda dentro, il ricordo svanisce per assaporare la virtù nascosta all'interno. Chiudi gli occhi, perché il fegato di piccione ti esplode in bocca. La vista mi trae in inganno: ti aspetti il dolce e il dolce c'è, setoso, ma poi arriva il finto caramello, e tutto cambia. Un incredibile umami toscano. Che ti vizia e stravolge il palato, completamente estasiato da un'intensa sensualità. Insieme alla corposa crema di soia e acciughe, la polvere di cappero salato svanisce sulla lingua con un irresistibile desiderio di volerne ancora! Guardai Wilma. Solo i veri protagonisti della cucina italiana possono regalare un incantesimo attraverso un'opera d'arte.

Nato nel 1931, lo storico Albinelli, tra i più eleganti d'Italia con i suoi banchi numerati, è ancora oggi tappa obbligata per turisti, abitanti, e pure Massimo Bottura. Perché qui si continuano a scovare primizie di stagione e l'autentica gastronomia emiliana

MODENA

1

DOVE

Il mercato Albinelli si trova nell'omonima via di Modena, a pochi passi da piazza Grande. Durante la settimana è aperto dalle 6.30 alle 14.30, il venerdì e il sabato anche dalle 18 alle 24 (*foto 1 e 2 di Stefania Fregni, autrice del blog* My Modena diary)

2

di **Isabella Fantigrossi**

Le cancellate di ferro battuto sono il primo dettaglio, in stile inizi del Novecento, che si nota entrando da via Albinelli, alle spalle di piazza XX Settembre, nel cuore del centro storico di Modena. Poi, appena si varcano le porte, si viene travolti dal vociare di negozianti, clienti e avventori (30 mila alla settimana, raccontano qui). Che ordinatamente si infilano a fianco della fontana della fanciullina e tra un corridoio e l'altro di uno dei mercati alimentari più famosi del mondo. Quello, per dire, che lo chef Massimo Bottura, che guida l'«Osteria Francescana» a pochi passi da lì, continua abitualmente a frequentare. Per curiosare, fare un acquisto o anche solo quattro chiacchiere con i produttori (lo si è visto qui, all'Albinelli, del resto nelle prime scene dell'episodio a lui dedicato di Chef's Table su Netflix). «E il lunedì sera Massimo manda i suoi uomini di Food for Soul per recuperare le eccedenze o l'invenduto da portare ai suoi Refettori», racconta con orgoglio emiliano Andrea Prandini, titolare di un banco salumeria e presidente del Consorzio del mercato. L'Albinelli è stato inaugurato nel 1931, dopo che la città decise di spostare al coperto gli ambulanti di Piazza Grande che finivano per congestionare il centro tutti i giorni della settimana. I lavori, voluti dal sindaco di allora Luigi Albinelli, furono per il tempo modernissimi. Si tennero, per dire, in grande considerazione le questioni igieniche: i banchi del pesce, per esempio, furono realizzati in marmo rosa. Perfettamente lavabile. Ed elegante. E accanto alle insegne nere di ciascun banco lungo il perimetro del mercato furono posizionati dei numeri, da 1 a 50 (ancora oggi presenti), per ordinare i venditori. Così nel 1997, anno in cui l'Albinelli fu completamente restaurato, il mercato fu riconosciuto monumento storico nazionale, protetto dalla Soprintendenza. E ancora oggi, nonostante sia diventato una delle mete preferite dei turisti in visita a Modena — capita spesso di incontrare gruppetti di stranieri al seguito di una guida — è rimasto un autentico punto di riferimento per gli abitanti. Dove ancora si sente parlare in dialetto modenese. «L'Albinelli è il cuore gastronomico della città — racconta Stefania Fregni, consulente nel settore della comunicazione e autrice del blog My Modena

Nel fine settimana l'atmosfera è stupenda. Qui si sente ancora parlare in dialetto

IL MERCATO DEL MESE

4

3 Uno dei banchi dell'Albinelli (*foto di Stefania Fregni*) **4** I mirtilli selvatici raccolti sul monte Cimone in vendita in questi giorni **5** La vetrina dell'Osteria Sa Ghè, tra i commercianti che restano aperti il venerdì e il sabato sera **6** Un'immagine di com'era il mercato una volta: inaugurato nel 1931, fu voluto dal sindaco di allora per decongestionare il centro dagli ambulanti di Piazza Grande

5

3

Il venerdì e il sabato sera si può mangiare qui. Ci ispiriamo agli *urban market* europei

diary —. Molto sentito soprattutto da chi abita in centro, perché è un luogo che non si sta affatto snaturando. Io, per dire, vado sempre il sabato, per me è un rito. Perché nel fine settimana l'atmosfera è bellissima. Così finisco sempre per comprare qualcosa anche se non ne ho bisogno». Dai fruttivendoli, posizionati soprattutto al centro del mercato, che in questi giorni di settembre offrono funghi in quantità e i piccoli mirtilli selvatici del monte Cimone. Oppure nelle gastronomie, come la Bertani o Il piccolo mugnaio, dove curiosare tra bottigliette di aceto balsamico tradizionale, forme di Parmigiano Reggiano, salumi, il culatello, lo zampone di Mirandola, e poi, naturalmente, tortellini o tortelloni bianchi e verdi con ricotta e spinaci. «Oggi non si cucina più tanto in casa come una volta, e così vendiamo moltissima pasta fresca ripiena», spiega Prandini. «Molto più di prima, quando invece ci chiedevano soprattutto i condimenti». Anche i tortellini da passeggio. Che si possono mangiare fuori o al mercato stesso. Da un paio d'anni, infatti, l'Albinelli ha cominciato una lenta trasformazione. Ispirandosi agli *urban market*

6

europei, come la Boqueria di Barcellona, sta provando a diventare luogo di attrazione per tutta la giornata. E per una clientela molto più vasta, e giovane. Ora, per esempio, c'è la possibilità di farsi consegnare la spesa a domicilio con Bike Messenger. Il sabato si organizzano corsi di cucina e durante i fine settimana il padiglione resta aperto anche di sera. Con alcuni banchi, come Artigiani del Gusto o l'Osteria Sa Ghè, che danno la possibilità di far mangiare qualcosa, una pizza o un tagliere di salumi con gnocco fritto, e bere un bicchiere di vino. Nei giorni scorsi, per esempio, durante il FestivalFilosofia l'Albinelli è rimasto aperto con orario prolungato. E ha dato la possibilità di acquistare la «razionsufficiente»: cestini gourmet per un pasto veloce a prezzo popolare. «Certo, di difficoltà ne abbiamo sempre. Una su tutte: gli spazi per i banchi sono angusti. Spesso si fa fatica a muoversi. Ma l'idea del consorzio — continua Andrea Prandini — è quella di ampliare ancora di più gli orari e la zona per l'apertura serale». Per guardare sempre avanti. Pur restando fedeli a se stessi.

A TAVOLA CON

Considerato da molti l'uomo che sta facendo riscoprire alla Gran Bretagna i piatti della tradizione anglosassone, nel suo ultimo libro spiega che cosa cucinare ogni mese, giorno per giorno. Persino ora dopo ora

GILL, LO CHEF CHE EDUCA GLI INGLESI

1

IN USCITA

Gill Meller, cuoco e *foodwriter* britannico, ha collaborato per oltre 10 anni con *River Cottage*: una fattoria nel Dorset nata come set di una serie televisiva in cui si dimostrava come riavvicinarsi a ingredienti locali e, dal 2004, una delle scuole di cucina più famose del Regno Unito. Dopo il suo primo ricettario, *Gather*, Meller torna in libreria con un nuovo volume, *Time: a Year & a Day in the Kitchen* (in vendita da domani, Quadrille, 23,66 euro su Amazon, 320 p.). La storia dello chef raccontata attraverso i piatti della sua vita, diventati, ormai, simbolo della nuova cucina d'Oltremanica: secondo Nigella Lawson, Meller sta facendo per la gastronomia inglese quello che Yotam Ottolenghi ha fatto per far conoscere al mondo i piatti del Medioriente (*T.Gal.*)

di **Tommaso Galli**
foto di Andrew Montgomery

«Avevo una cucina, un tavolo e tutto il tempo davanti a me. Mi bastava questo per essere felice». Quello che colpisce di Gill Meller, cuoco e *foodwriter* britannico, è la facilità con cui, casualmente, è riuscito a trovare la sua strada. E l'inizio incerto lo ricorda ora nel suo ultimo ricettario, quasi con nostalgia: «Sì, perché a ben vedere — racconta Meller a *Cook*, in occasione dell'uscita del suo nuovo volume *Time: A Year and a Day in the Kitchen* (Quadrille) —, la cucina era quella del piccolo appartamento appena preso in affitto nel Dorset. Il tavolo, un regalo della famiglia di Alice, la mia compagna, e non un pezzo d'arredamento di chissà quale valore. E il tempo non così illimitato, visto che ero appena diventato papà a neanche vent'anni». Ma delle prime difficoltà non si è mai preoccupato troppo, perché finalmente stava capendo cosa sarebbe voluto diventare.

E con il suo modo unico di approcciarsi al cibo è riuscito a cambiare lo stile della cucina inglese *homemade*. Ha adottato un metodo molto semplice: conservare la tradizione, ma aprendosi a tante nuove combinazioni. Sedici anni dopo l'inizio in quella piccola cucina, due figlie sullo stato di famiglia, quattro libri all'attivo e un incontro speciale (quello con la moglie Alice) che gli ha cambiato il destino, si ritrova a fare un bilancio sulla sua vita. «Ho cominciato a fare il cuoco più che altro perché avevo bisogno di guadagnare qualcosa per la mia nuova famiglia — continua Meller —. E poi, piano piano, ho capito che mi piaceva davvero. Ma soprattutto, stupendomi, che ero bravo». C'è chi nasce con un sogno da realizzare. A lui però, in effetti, gli studi in arte e design non erano serviti a molto nel momento in cui si era dovuto rimboccare le maniche per portare soldi a casa. Racconta sempre Gill che di strada,

Il mio segreto ai fornelli: mai più di 3 o 4 ingredienti principali in un piatto

2

3

4

1 Gill Meller, 37 anni, fotografato nella sua casa a Charton Bay, nel sud del Regno Unito, al confine con il Galles **2** La credenza con i piatti antichi preferita da Meller: si trova nella casa della nonna di un'amica d'infanzia dello chef **3** L'ingresso di casa Meller **4** Uno dei ricettari di Gill **5** L'arrosto di lonza di maiale, preparato con le più tipiche mele inglesi, le Cox, uno dei piatti immancabili sulle tavole britanniche della domenica

IL MAIALINO ARROSTO CON LE MELE AL FINOCCHIETTO

INGREDIENTI

2 kg di lonza di maiale
8 piccole mele Cox
8 foglie d'alloro
2 limoni
2 cucchiaini di finocchietto
1 cipolla rossa
1 mazzolino di salvia
1 mazzo di timo
2 cucchiai di olio d'oliva
q.b. sale e pepe nero

PREPARAZIONE

Posizionate la lonza di maiale, legata e con la cotenna incisa rivolta verso l'alto, su una teglia. Conditela con il sale e infornate per 30 minuti in forno caldo a 230°C. Estraetela e intanto abbassate la temperatura a 190°C. Adagiate ora il maiale in un'altra teglia sopra la cipolla divisa a spicchi e circondatelo con le mele intere. Aggiungete poi le fettine di limone, la salvia, l'alloro, il timo, il sale e il pepe. Cospargete poi la superficie con i semi di finocchietto e l'olio di oliva. Infornate per 35 minuti, fino a che il maiale non sarà pronto e le mele si saranno ammorbidite. Prima di servire, lasciate riposare la carne per almeno 10 minuti (*T. Gal.*).

5

rimanendo sempre nella provincia racchiusa tra le colline del Devon e del Dorset, ne ha fatta davvero. Grazie anche alla collaborazione con Hugh Fearnley-Whittingstall, chef star televisiva. Sconosciuto forse ai più in Italia, ma un personaggio che nel Regno Unito ha insegnato in maniera quasi didattica cosa significa il cibo a chilometro zero. E, soprattutto, come sceglierlo e cucinarlo.

Collaborando con lui, nel suo programma *River Cottage*, andato in onda per anni su Channel 4, Meller ha avuto l'occasione di vivere davvero il suo territorio. Conoscere i produttori, gli ingredienti locali e la tradizione della campagna inglese. Che non è così chiusa come potrebbe sembrare, ma viene influenzata da sapori lontani. «Il mio approccio in cucina, a partire da quell'esperienza, è rimasto uguale — spiega lui —. Mai più di tre o quattro elementi principali. Combinati insieme seguendo spesso i miei ricordi d'infanzia. Quella memoria palatale che accompagna ognuno di noi». Ricordi che spesso sono contaminati da spezie, pasta e da quanto (apparentemente) meno *british* ci possa essere.

Ed è grazie a questo suo modo di raccontare le ricette, con uno stile sincero e senza confini, quasi disarmante, che Gill è diventato un punto di riferimento. Da Nigella Lawson, volto culinario della tv inglese e regina indiscussa del *food porn*, a Diana Henry, scrittrice irlandese, sono in molti a definire Meller come il cuoco che è riuscito nell'impresa in cui in tanti si sono cimentati per oltre tre decenni (senza poterla portare fino in fondo): rappresentare al meglio la cucina britannica moderna in una nazione che non è proprio in cima alle classifiche sul *fine dining*. Difficile? Abbastanza. «Ma non impossibile — scrive la Henry, sua grande estimatrice, sulle pagine del *Telegraph* —. Le sue ostriche con finocchiona e uva spina o i porri brasati al burro con orzo racchiudono tutta la nostra storia proiettata verso il futuro. In cui a dominare sono i prodotti inglesi ma le spezie (esotiche) si mescolano perfettamente. Come per secoli hanno fatto, senza porsi troppe domande, nel Christmas Pudding». Il suo è un approccio, quindi, locale, stagionale ma aperto (per fortuna) alle contaminazioni straniere. E il nuovo libro di Meller, oltre a ripercorrere i ricordi d'infanzia, tra le cucine di quando era bambino e quelle in cui negli anni è cresciuto con gli amici, ritorna a raccontare il suo mondo. Lo ritroverete in centoventi ricette che seguono il corso di un'intera giornata, stagione dopo stagione, per capire, ancora una volta, come unire ingredienti diversi senza per questo venir meno alle proprie tradizioni culinarie. Sfogliate l'indice e troverete un passato che parla (quasi sempre) anche al futuro. Ricette ben piantate sulle gambe del presente, che però non chiudono mai le porte alle novità in fatto di abbinamenti. A volte anche azzardati. Eccole: dal tegamino con funghi selvatici, salsiccia e pancake di grano saraceno, per iniziare la giornata con la giusta carica, alle verdure al vapore con salsa tamari. Passando poi per il dahl di lenticchie (tributo alla cucina indiana che oramai si mescola perfettamente con quella anglosassone) con chips di cavolo nero. E persino l'inglesissimo fagiano arrosto si arricchisce di un ripieno a base di chorizo. Mentre il classico maialino con le mele diventa interessante proprio grazie all'aggiunta dei semi di finocchietto e di aromi mediterranei, come salvia, timo e alloro. Il messaggio di Gill Meller, insomma, è chiaro: lo stile *british* può, anzi deve, lasciarsi influenzare da altri sapori per conquistare i palati più difficili. E diventare davvero di tendenza anche fuori dai confini della campagna del Dorset. Basta poco in fondo. Nel suo caso, una piccola cucina (e un po' di tempo) sono riusciti a cambiargli la vita.

La malattia, i figli, il senso del matrimonio e il marito: «Vuole sempre avere l'ultima parola, ma io glielo dico sempre: sono tua moglie, non una tua dipendente! Quando cucino io in casa, lui deve stare fuori. Sennò mi mette ansia». La compagna di uno degli allievi più brillanti di Marchesi si racconta

SANDRA BERTON: «CON ME ANDREA NON COMANDA»

di **Isabella Fantigrossi**

S*liding doors*. Ciascuno di noi si trova davanti ad almeno una porta scorrevole nella vita. Se la attraversi, cogli una possibilità. Se non lo fai, chissà quale altra direzione può prendere la tua strada. Nel cammino di Sandra Vecchi, alla guida con il marito, lo chef Andrea Berton, di una grande famiglia allargata («i miei figli, Edoardo e Ginevra, quella di Andrea, Alessia, e il nostro avuto in comune, il ristorante»), le *sliding doors* davvero importanti sono state due. Un corso da sommelier interrotto e poi ricominciato. E una malattia superata brillantemente, anche se con quanta fatica. «Avevo 28 anni, incinta di Ginevra, e mi ero decisa finalmente a seguire il corso da sommelier che sognavo quando mi fu diagnosticato un tumore», rivela. «Fu un momento davvero difficile: Edoardo aveva solo 7 anni e i medici mi consigliarono anche di non portare a termine la gravidanza». Sandra si rifiutò. «Dovetti ovviamente rinunciare al corso e poco dopo il parto finii in ospedale per farmi operare». Allora Sandra viveva a Ferrara con il primo marito, sposato all'età di 22 anni. «Un uomo che si rivelò poi farfallone e traditore. Così fu in quel momento che decisi che volevo cambiare vita. Perché è nelle situazioni limite che si guarda alla sopravvivenza, a quello che si desidera realmente. Trovai in me una forza che non pensavo di avere». Il coraggio di separarsi. E di trasferirsi. «Volevo dare una nuova opportunità ai miei ragazzi. Molti, la mia famiglia compresa, all'inizio me lo sconsigliarono. Io, però, se avessi potuto scappare sulla luna in quel momento l'avrei fatto». Arrivata a Milano a 38 anni, è qui che Sandra decide di riprendere il corso da sommelier. «Quando mi resi conto che i ragazzi si erano riassestati, mi iscrissi alle lezioni dell'Ais, l'associazione italiana sommelier. Come esperta di vino, fui poi invitata nel 2012 a una cena da Ducasse». Ed è in quel momento, perfetto, che Sandra incontra Andrea. «Eravamo entrambi liberi, già risolti. Con le idee molto chiare su quello che ci piaceva fare. E infatti fin dall'inizio — racconta ridendo — ho chiarito bene con lui la mia concezione di coppia. Se ci si crede, ci si sposa. Altrimenti vuol dire che l'impegno non c'è». A marzo 2014, dunque, il matrimonio, nella chiesa di San Gioachimo a Milano. Anni, quelli, densi di novità. Che hanno contribuito a legare la coppia. «Nel 2011 Andrea ha lasciato il "Trussardi". Nel 2012, quando ci siamo conosciuti, ha aperto "Pisacco", poi nel 2013, sei mesi prima di sposarci, il ristorante "Berton"». Oggi Sandra e Andrea sono una coppia anche nel lavoro. «È stata una scelta, io e lui ci capiamo, parliamo la stessa lingua. Lui dice che ho un grande palato, mi fa assaggiare tutto. Ma è anche una necessità — racconta —. Per lui ho rinunciato a tutto, anche se l'ho fatto con la massima gioia e convinzione. È inevitabile, del resto, se si sposa un uomo così in fermento. Non è un caso che io usi sempre su Instagram l'hashtag #hosposatolochef. Andrea ha la precedenza. Altrimenti non staremmo mai assieme. Per dire: lo scorso anno in 12 mesi lui ha cenato a casa 10 volte. Ovvio che io lo segua ovunque. Sono una tuttofare: discutiamo dei nuovi piatti, degli abbinamenti con i vini, curo gli allestimenti dei fiori. Ma se serve faccio anche da segretaria, fattorina, terapeuta, consigliera. Anche di stile. Me lo riconoscono tutti», scherza. «Da quando sta con me, Andrea è più curato sul piano estetico. L'ho conosciuto che aveva 43 anni ma ne dimostrava 55, era quasi trascurato. Io l'ho ingentilito, con quel filo di barba e il nuovo taglio di capelli che gli donano tantissimo». E non litigate mai? «Ma certo, tantissimo. Siamo come il vino, intensi e complessi. In più lui è incline al comando, vuole sempre avere l'ultima parola. È costretto a fare così perché guida un gruppo di 120 persone. Ma io glielo dico sempre: non sono una tua dipendente, sono tua moglie!». Pure in cucina è così. «A casa ci siamo pochissimo, la normalità è pranzare e cenare al ristorante. Ma all'inizio, quando capitava più spesso che cucinassi io, Andrea stava sempre a controllare alle spalle. Allora gli ho detto: senti, Berton, quando cucino io tu stai fuori. Sennò mi metti ansia. Da allora non si è più azzardato a commentare. Però, certo, buono come un suo risotto non c'è proprio nulla...».

Foto di Marco Scarpa e Gabriele Basilico (*sopra e a destra*)

> **Quando ci siamo conosciuti aveva 43 anni ma ne dimostrava 55. Io l'ho ingentilito**

TRE COSE DA SAPERE

1
Ferrarese, 46 anni, Sandra Vecchi ha due figli, Edoardo e Ginevra, avuti da un precedente matrimonio. Nel 2013 è diventata sommelier all'Ais Lombardia, l'associazione italiana del settore

2
Nel 2014 ha sposato lo chef Andrea Berton, uno degli allievi più famosi di Gualtiero Marchesi e oggi proprietario del «Ristorante Berton» a Milano (una stella Michelin)

3
Oggi Berton guida anche la cucina del «Berton al Lago» a Torno (una stella Michelin, con l'executive chef Raffaele Lenzi), a Milano il bistrot «Pisacco» e i due «Dry» e a Cefalù il ristorante gourmet del Club Med

il Viaggiator Goloso®

ANNO MILLE

IL RISO RITORNA ALLE ORIGINI

In provincia di Pavia, a 15 km dal Duomo di Milano c'è un luogo in cui il tempo si è fermato, è l'**oasi neorurale della Cassinazza** dove aironi, cicogne, libellule e tutti gli esseri viventi vivono in un perfetto equilibrio con la natura. Qui dove l'uomo entra in punta di piedi, nasce il **Riso Anno Mille de il Viaggiator Goloso**.

PIÙ DI 3 SEMPLICI VARIETÀ

RISO CARNAROLI

RISO ARBORIO

RISO ROSA MARCHETTI

La Cassinazza è un comprensorio neorurale dove è stata rigenerata la biodiversità che si stima ci fosse nell'Anno Mille. È questo il luogo che il Viaggiator Goloso ha scelto per coltivare il suo riso Carnaroli, Arborio e Rosa Marchetti. Il **Carnaroli**, con i suoi chicchi sodi e lunghi è noto per il suo grande contenuto di amido e per la sua tenuta in cottura; l'**Arborio**, creato negli anni '40 da Domenico Marchetti nell'omonimo comune del vercellese, è caratterizzato da grandi chicchi e dalla sua straordinaria capacità di assorbire acqua; il **Rosa Marchetti**, particolarmente adatto alle preparazioni dolci, deve il suo nome alla moglie di Domenico Marchetti che, scovando casualmente delle spighe nella sua risaia, ha dato vita a questa tipologia di riso caratterizzato da chicchi di pezzatura media, semifini e trasparenti, vitrei da crudi e grigio perla dopo la cottura.

VIVI UN VIAGGIO NELLA NATURA

Ora, grazie a il Viaggiator Goloso, potrai intraprendere un **viaggio guidato** nel comprensorio neorurale della Cassinazza, un ambiente naturale ricco di prati, boschi planiziali, siepi e filari campestri, dove la bellezza incontra il paesaggio agricolo e la biodiversità è tornata indietro nel tempo.

Un viaggio unico, straordinario e indimenticabile che culmina in un **pranzo a base di Riso Anno Mille** per far scoprire anche al palato la straordinarietà di questo prodotto.

UN VIAGGIO CHE CONTINUA ANCHE A CASA

Basterà entrare nei supermercati **Unes** e **U2**, negli store **il Viaggiator Goloso** oltre che nello store **U2** sulla piattaforma **Amazon Prime Now** e negli ipermercati **Iper, La grande i,** per portare sulla tua tavola del presente un prodotto nato in un passato che non è mai stato così vicino.

Visita con il Viaggiator Goloso l'oasi neorurale della Cassinazza alla scoperta del Riso Anno Mille.
Vai su ilviaggiatorgoloso.it/scopriannomille e iscriviti a uno dei prossimi eventi.

www.ilviaggiatorgoloso.it | seguici su

Dal giallo all'arancione, dal rosso al verde: la mazzetta universale Pantone è utilizzata per la prima volta anche in cucina, come base per le ricette nel nuovo volume di Guido Tommasi Editore
Le 56 proposte divise in 8 tonalità, con i disegni di Buysschaert&Malerba

di **Elisabetta Russo**

QUANDO I COLORI PARLANO

CREATIVO

Verde d'invidia, viola di rabbia, rosso d'amore, di umore nero: i colori «parlano», e spesso molto prima delle parole. Più di cinquant'anni fa, Pantone ha lanciato il *Matching System*, il linguaggio universale per classificare i colori. E così la «mazzetta» Pantone è diventata un intramontabile strumento di lavoro per designer, art director, artigiani, stilisti, architetti. E in cucina? L'idea di applicare la filosofia Pantone ai fornelli e renderla alla portata di tutti gli aspiranti cuochi designer ha fatto nascere il *Pantone Foodmood*. Il libro di Guido Tommasi Editore contiene 56 ricette passo-passo, raccolte sulla base di otto colori e delle loro variazioni. Si parte dal giallo, simbolo della gioia, che risplende di creatività, euforia e dinamismo. E contagia con il suo ottimismo. E quindi abbiamo tartine speziate, cialde di parmigiano con risotto giallo, linguine al limone. Poi andiamo sull'arancione, che sprizza un'irresistibile energia: caldo e vibrante, è il colore perfetto per chi ha un carattere espansivo ed estroverso. Ed ecco gazpacho, insalata di carote con *kefta*, cheddar con confetture aromatiche. Ma c'è anche il marrone, la tonalità della terra e della casa, il simbolo rassicurante delle proprie radici, sano, naturale e deliziosamente goloso: una certezza in ogni cucina. E possiamo lanciarci su hamburger (sia di carne sia veg), semifreddo al caffè, tiramisù e torta fondente al cioccolato. Si passa poi dal verde (vellutata di asparagi più biscotti salati) al blu (insalatina con fiori di borragine), dal viola (budino di uva fragola) al rosso (meringa rotonda con fragole selvatiche), e così via. Ogni ricetta è fotografata in tutte le declinazioni dei colori Pantone. In coda, l'ultima sezione propone 40 menu ottenuti combinando i vari colori per tutte le occasioni (brunch, feste per bambini, happy hour, buffet di dolci), per ogni cucina internazionale (italiana, mediterranea, giapponese, francese), i pasti divisi per stagione e altri temi. E una guida esauriente ad attrezzature, utensili e ingredienti necessari.

La seconda parte del libro ripercorre le ricette, sempre usando rigorosamente i colori Pantone, attraverso i disegni. I grafici di Buysschaert&Malerba col loro tratto semplice ma efficacissimo riescono a rendere e a far parlare ancor di più le coloratissime foto di Francesca Moscheni.

PANTONE FOODMOOD

Pantone Foodmood è il nuovo libro di Guido Tommasi Editore, 288 pagine, costa 45 euro

INNOVATIVO

Ebury Press
320 pagine
27,77 euro

SIMPLE FACILI E VELOCI: I PIATTI PER I PIÙ PIGRI

«S-I-M-P-L-E». E cioè «S» (short time) poco tempo, meno di 30 minuti; «I» (*ingredients*) 10 ingredienti o meno; «M» (*make ahead*) vai avanti; «P» (*pantry*) usa la dispensa; «L» (*lazy*) pigro; «E» (*easier than you think*) più facile di quanto pensi. È tutta qui, nel titolo, la filosofia del coloratissimo *SIMPLE*, che mette in risalto i piatti da esibizione dello chef israeliano Yotam Ottolenghi che si adattano a qualsiasi tipo di cucina. L'importante è che sia facile, in tavola in meno di 30 minuti, usando una sola pentola, sia che si tratti di meraviglioso cibo per una cena, sia di un piatto saporito che può essere preparato in anticipo e servito quando è necessario.

DIVERSO

Phaidon editore
448 pagine
39,95 euro

THE GERMAN COOKBOOK UN VIAGGIO TRA LE CULTURE

La Germania è un mosaico di diverse culture regionali, con una straordinaria varietà di influenze, ingredienti e ispirazioni culinarie. In *The German Cookbook* uno dei cuochi tedeschi più famosi, Alfons Schuhbeck, presenta il primo grande compendio sulla cucina della Germania degli ultimi 20 anni. Schuhbeck ha raccolto 500 ricette, tra piatti tradizionali e moderni. Dagli snack ai dessert, il libro condivide ricette per cibi iconici come il *currywurst*, i crauti e la torta della foresta nera, insieme a piatti moderni e specialità regionali meno conosciute come *knodel* (gnocchi salati), *solyanka* (zuppa piccante e acida), *schweinepfeffer* (spezzatino di maiale speziato).

ESSENZIALE

Ten Speed Press
288 pagine
19,39 euro

GENIUS DESSERTS I PIÙ AMATI DEI NOSTRI TEMPI

Nel seguito del premiato bestseller *Genius Recipes*, la food web community *Food52* torna con i dessert più amati del nostro tempo. La direttrice creativa Kristen Miglore, con le foto di James Ramson, li ha raccolti in una guida. Dalla torta al limone della 62ª strada di Maida Heatter ai biscotti noci e cioccolato senza farina di François Payard, fino al budino al burro di Nancy Silverton. Il genio di Kristen ha testato le ricette degli esperti più affidabili. Ognuna insegna qualcosa di nuovo: come usare ingredienti non convenzionali, come sfruttare al meglio i metodi brillanti o come abbracciare la straordinaria semplicità di alcuni dolci intramontabili.

ISTITUZIONE

Mitchell Beazley
240 pagine
33,19 euro

THE RITZ LONDON IL RICETTARIO DEL MITO

Per ogni cuoco che si è chiesto come lo fanno al «Ritz», ecco il libro che darà le risposte. *The Ritz London: the cookbook* contiene 100 ricette del mitico ristorante dell'hotel londinese, come le capesante arrosto bergamotto e avocado, la sella d'agnello belle époque e il Grand Marnier Soufflé, ed è diviso in 4 stagioni: primavera, estate, autunno e inverno. Piatti che riflettono l'opulenza della sala da pranzo del «Ritz», da ricette semplici ad altre più ambiziose. L'executive chef del «Ritz» John Williams condivide la sua filosofia e competenza culinaria, ma anche tante storie divertenti sull'albergo e scorci unici della cucina più raffinata di Londra.

I PREZZI DEI LIBRI SONO QUELLI AGGIORNATI AL 15 SETTEMBRE, DATA DI STAMPA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SAPORI. SAPERI. SALUMI.

Levoni è famosa per l'affumicatura dei propri salumi, realizzata solo in modo naturale con una selezione di legni del Trentino. L'asse degli affumicati propone un'esperienza sensoriale e olfattiva del tutto nuova. Imperdibile l'**Ungherese Medaglia d'Oro**, salame dall'aroma garbato di paprica dolce, leggermente affumicato. E' ottenuto dalle parti più pregiate e magre del suino il **Filettuccio stagionato**, legato a mano e lasciato stagionare lentamente. Gusto saporito e piccante con leggera affumicatura naturale per il **Capocollo Napoletano** che sull'asse incontra **Castelspeck**, aromatizzato con aglio, pepe, bacche di ginepro, noce moscata, spezie pregiate e profumate erbe aromatiche. E' cotto lentamente a bassa temperatura per preservare l'armonia dei sapori e dei profumi d'arrosto il **Prosciutto Cotto Alta Qualità Medaglia d'Oro Praga**, mentre si esalta nel connubio con il pane caldo il **Guanciale affumicato**, prezioso ingrediente che regala un tocco di unicità a tante ricette. Gusti e sapori di carattere da scoprire insieme a... insospettabili affinità elettive.

L'Asse degli affumicati

Affinità elettive

Marmellata di cipolle rosse: questa marmellata accarezza, con la sua dolcezza, l'affumicatura di questa verticale che presenta una selezione di salumi Levoni davvero originale e di carattere.

Marmellata o macedonia di agrumi: questo abbinamento esalta, con i suoi profumi di zagare, la particolarità di un'affumicatura naturale e armoniosa, peculiarità distintiva di tutti gli affumicati Levoni.

Marmellata di peperoni: questa marmellata è l'accostamento della tradizione, l'incontro evoluto e sorprendentemente perfetto tra gli affumicati e i peperoni, dolcissimi e ottima fonte di vitamina C.

In viaggio tra i sapori e i profumi dell'eccellenza salumiera italiana

levoni.it

TUTTO MADE IN ITALY — I SALUMI LEVONI SONO NATI E ALLEVATI IN ITALIA

FILETTUCCIO DI SUINO STAGIONATO LEVONI CON CREMA DI MELANZANE, LATTUGA E POMODORO NEL PANE IN CASSETTA AI CEREALI

di Renato Bosco

INGREDIENTI

- Filettuccio di suino stagionato Levoni
- Pane in cassetta ai cereali
- Melanzane
- Lattuga e Pomodoro

Focus

FILETTUCCIO DI SUINO STAGIONATO LEVONI

Salume ottenuto dal lombo, una delle parti più pregiate e magre del suino. Salato e legato a mano è delicatamente affumicato con una selezione di legni del Trentino e lasciato lentamente a stagionare.

PANE IN CASSETTA AI CEREALI

La sua morbidezza, conferita dalla presenza di latte nell'impasto, rende questo pane molto versatile. Il gusto si arricchisce con l'aggiunta di semi di girasole, sesamo, lino, miglio, soia e segale. Dopo la cottura, viene tagliato a fette e tostato.

Dall'antica drogheria italiana ormai diventata tempio della migliore gastronomia al negozietto spagnolo dove scovare articoli vintage per la casa, viaggio tra le insegne del gusto dove fare acquisti, assaggiare e (magari) trovare ispirazione

di **Isabella Fantigrossi**

GLI UTENSILI SENZA TEMPO

MADRID

Nell'insegna del negozio, «Oggetti quotidiani, articoli senza tempo, genuini e funzionali», c'è dentro tutta l'idea da cui nasce il posto aperto a Madrid da Maria Rosa Amor González e Javier Carrasco González. Gallerista lei, designer di interni lui, due amici di infanzia che hanno scelto di mollare le proprie professioni per dedicarsi a questo spazio curatissimo (e molto fotogenico) dove trovare articoli quasi introvabili per la cucina e anche per tutta la casa. Utensili per lo più dimenticati ma che, per lungo tempo, hanno riempito le nostre case. Cestini di qualunque dimensione in vimini, per esempio. Spazzole di legno e materiali naturali realizzate in Svezia, sempre uguali, dal 1800. Il sapone di Marsiglia (quello autentico, con il 92 per cento di olio d'oliva), fabbricato nello stabilimento fondato da Marius Fabre. Oppure le tazze, i piatti e le teglie da forno iconiche di porcellana bianca bordate di blu dell'inglese Falcon.

Casa Gonzalez & Gonzales, Pelayo 68, Madrid

NEW YORK

L'ATELIER DEI TÈ DA TUTTO IL MONDO

Sembra una casa. Oppure un giardino d'inverno. Oppure una profumeria. E invece «Bellocq» è un atelier di tè. Una piccola azienda con negozio aperto pochi giorni alla settimana, dal mercoledì alla domenica. Una vera chicca per intenditori, dalle pareti color melanzana. Che qui troveranno tantissime varietà di tè, oltre 50, le migliori selezioni dalla Cina, dal Giappone, dal Nepal o dal Malawi. Dai più classici neri o verdi agli Oolong ai Matcha nelle loro tipiche confezioni regalo gialle. Venduti esclusivamente a foglia intera o in miscele assemblate a mano. I fondatori? Heidi Johannsen Stewart e Michael Shannon assieme a Scott Stewart, appassionati di tè che, dopo aver aperto un primo pop up store di successo a Londra, hanno scelto di stanziarsi definitivamente a Brooklyn. In vendita anche accessori, miele e confetture.

Bellocq Tea Atelier, 104 West Street, Brooklyn, New York

ROMA

LA BOTTEGA STORICA CHE RADDOPPIA

È una delle gastronomie più famose d'Italia e, senza dubbio, di Roma. Ercoli, bottega storica nata prima in via Montello, nel quartiere Prati, nel 1928 e poi raddoppiata lo scorso anno ai Parioli. Due i grandi meriti: i due negozi (anche se chiamarli negozi è ormai riduttivo) sono aperti sempre, anche la domenica, fino all'una o alle due di notte, e sono stati di recente affiancati da ristoranti con cocktail bar. In entrambi i punti vendita, insomma, oltre a comprare specialità gastronomiche da tutto il mondo (perfette da regalare in occasioni speciali), come i prosciutti iberici, il caviale dall'Iran, le mozzarelle di Battipaglia, salse, mostarde...), si può anche mangiare. In cucina lo chef Andrea Di Raimo. E per bere un bicchiere, a Prati c'è il «Charlie, Champagne e cocktail bar», ai Parioli l'ormai famoso «Vermouth bar».

Ercoli Gastronomia, Viale Parioli 184 e Via Montello 26, Roma

TON (TRENTO)

IL CASTELLO DEI MIELI PREGIATI

Il castello di Thun, vicino a Trento, è un posto magico. Uno tra gli edifici medievali meglio conservati d'Italia. Ai suoi piedi alcuni anni fa Andrea Paternoster ha deciso di aprire «Mieli Thun», che molti considerano oggi la migliore azienda di mieli d'Italia. All'interno anche un negozio (aperto dal lunedì al venerdì, ma c'è anche lo shop online): una sorta di tempio della degustazione, dove assaggiare e acquistare le confezioni di Paternoster, nate dal lavoro di più di 1400 alveari disseminati in 60 diverse zone. La ricchezza di Thun, del resto: spostarsi come nomadi, per ottenere i prodotti migliori. Dai classici mieli (di melo, tarassaco, fiori delle Alpi) alle quintessenze, dall'aceto di miele fino all'idromiele, antica bevanda che ricorda, nel colore, la birra scura. Una delle chicche? La mielicromia, la guida per conoscere i colori dei mieli.

Mieli Thun, Strada Conte Zdenko Thun 8, Ton (Trento)

PARIGI

IL CONCEPT STORE DELLA TAVOLA FRANCESE

Nel cuore di Parigi, nel Marais, uno dei quartieri gastronomicamente più vivi della città, c'è Maison Plisson: 500 metri quadrati di spazio, «il primo concept interamente dedicato al piacere del cibo», nato tre anni fa, nelle parole della fondatrice Delphine Plisson (una carriera nel marketing della moda a New York prima di buttarsi nell'avventura parigina). Un grande mercato di prodotti freschi, dunque, con cantina, gastronomia e ristorante. Che nella scorsa estate ha raddoppiato, con la stessa impostazione, in Place du Marché Saint-Honoré. In entrambi gli spazi ci sono, tra le altre cose, panetteria, caseificio, pasticceria (con le creazioni di Pierre Hermé o Philippe Conticini), macelleria, e poi un angolo fornito di accessori e utensili per la casa. Tutto il meglio dell'artigianato francese.

La Maison Plisson, 93 Boulevard Beaumarchais e Place du Marché Saint-Honoré, Parigi

Da domani al 24 settembre torna a Torino l'evento ideato da Slow Food: oltre 150 appuntamenti tra assaggi e incontri e un mercato mondiale dei produttori. Tema della dodicesima edizione: *Food for Change*, il cibo per il cambiamento

AL SALONE DEL GUSTO

di **Gabriele Principato**

Stanno arrivando a Torino in cinquemila, da oltre 170 Paesi del mondo, fra piccoli agricoltori, allevatori, pescatori, cuochi e ricercatori. Fanno tutti parte di Terra Madre, la rete di comunità del cibo promossa da Slow Food per mostrare come all'agricoltura intensiva, che danneggia le risorse, se ne possa contrapporre un'altra, rispettosa dell'ambiente, fondata sul consumo consapevole e sostenibile. Saranno loro i protagonisti della dodicesima edizione del Salone del Gusto, l'evento biennale che Carlo Petrini e la sua organizzazione realizzano insieme a Città di Torino e Regione Piemonte e che si terrà, quest'anno, da domani al 24 settembre. Il Lingotto ospiterà forum, laboratori, scuole di cucina e incontri, suddivisi nelle cinque grandi aree tematiche di #FoodForChange, il tema di quest'anno. Che toccherà molti argomenti, la carne, il pesce, i semi, il rapporto fra cibo e salute e api e insetti. Per mostrare attraverso conferenze, incontri e forum quanto il cibo rappresenti oggi il più potente strumento per avviare una rivoluzione lenta, pacifica e globale capace di cambiare il mondo, a partire dalla tutela degli ecosistemi e della biodiversità, fino a ridisegnare la distribuzione delle risorse. Una sfida che coinvolge tutti perché parte dal ridare importanza ai gesti quotidiani, come la scelta consapevole delle materie prime per cucinare a casa. Molti gli ospiti internazionali che porteranno la propria testimonianza: Amitav Ghosh, scrittore e antropologo indiano, lo chef moscovita Anatoly Kazakov con i suoi piatti sostenibili,

LE DATE

Cinque giorni, cinquemila ospiti da tutto il mondo, oltre 150 eventi, 43 forum tematici sulle grandi questioni legate al cibo, dalla carne agli insetti: Terra Madre Salone del Gusto torna a Torino fino a lunedì per riflettere sul cibo come strumento di cambiamento

GLI ALTRI APPUNTAMENTI TRA SETTEMBRE E OTTOBRE

1

COUS COUS FEST

Dal 21 al 30 settembre a San Vito Lo Capo (Tp), la festa di sapori e civiltà che celebra il cous cous, piatto della pace e dell'integrazione.
In programma gare di cous cous tra chef di dieci nazioni, cooking show, degustazioni, concerti gratuiti e talk show. «Make cous cous not war» è il tema del 2018. Tra gli ospiti, Le Vibrazioni, Carmen Ferreri e Beppe Grillo.

2

SHERBETH 2018

Dal 27 al 30 settembre a Palermo, il Festival internazionale del gelato artigianale, giunto alla decima edizione. Degustazioni, convegni, spettacoli, officine gastronomiche, concerti per la promozione del gelato artigianale, dei prodotti e del territorio siciliano. Intorno al tema del gelato artigianale si cimenteranno i migliori maestri gelatieri da tutto il mondo.

3

MANCHESTER FOOD AND DRINK FESTIVAL

Dal 27 settembre all'8 ottobre a Manchester si svolge l'edizione numero 21 del The Manchester food and drink festival. Concepito e organizzato per la prima volta da Phil Jones nel 1998, negli anni ha visto le presenze di Jamie Oliver, Gordon Ramsay, Fergus Henderson, Michel Roux, John Torode e Bill Wyman. È l'evento di cibo più importante della regione.

4

FIERA DEL TARTUFO BIANCO DI ALBA

Dal 6 ottobre al 25 novembre, l'88ª Fiera internazionale del tartufo bianco d'Alba. Cuore della Fiera è il mercato mondiale del tartufo bianco d'Alba, con l'*Alba Truffle Show*, lo spazio degli *show cooking* con i grandi chef, le analisi sensoriali, le *wine tasting experience*, i gemellaggi con territori d'eccellenza, e i dibattiti con ospiti del mondo del food.

5

GASTRONOMIKA

Dal 7 al 10 ottobre, la 20ª edizione della rassegna basca che porta sul palco tanti protagonisti della ristorazione spagnola e internazionale. Cucina regionale, cucina storica, dibattiti sui prodotti e sostenibilità: ci saranno 22 chef stellati protagonisti dei diversi dibattiti sui temi più attuali: viaggio, libertà e contaminazioni gli argomenti più gettonati.

l'islandese Gísli Matthías Auðunsson che sta rilanciando la cultura gastronomica nordica e Pierre Thiam, «re della nuova cucina africana», che a New York lavora per promuovere gli ingredienti della sua terra. Spazio poi ai Presidi Slow Food italiani e internazionali con curiosità da tutto il mondo, come il burro *karitè* del Burkina Faso, l'anice verde di Castignano nelle Marche, la noce della penisola sorrentina o il *clairin* tradizionale di Haiti, un rum agricolo, ricavato dal puro succo di canna da zucchero e non dalla melassa diluita in acqua, come accade in quello industriale. Una sezione verrà dedicata ai Mercati della terra dal Nord al Sud Italia e un ambiente verrà riservato all'olio extravergine d'oliva, con un *oil bar* in cui seguire degustazioni guidate. Per la seconda volta, poi, la manifestazione si sposterà anche in centro. Alla Nuvola Lavazza, per esempio, o in piazza Castello e a Palazzo Reale, che ospiterà l'enoteca con oltre 600 etichette e i 16 food truck attivi fino a mezzanotte. L'evento coinvolgerà anche il resto del Piemonte grazie alle occasioni di scambio con i delegati ospiti nelle famiglie delle 120 città di Terra Madre e i Tour DiVini, quindici itinerari che fino al 30 settembre permetteranno di scoprire le bellezze artistiche e paesaggistiche della regione. Il programma completo si trova sul sito *salonedelgusto.com*: online si può acquistare il biglietto d'ingresso al Lingotto (5 euro). L'incasso finanzierà la partecipazione dei delegati di Terra Madre e i progetti della rete Slow Food in Africa.

6

VENDEMMIA DI MONTENAPOLEONE

Dall'8 al 14 ottobre torna l'appuntamento con il mondo vitivinicolo tra le vie del Quadrilatero della moda a Milano. Per tutta la settimana, c'è l'occasione di provare, previa prenotazione, a un prezzo di 35 euro a pranzo e 60 a cena, alcuni dei più rinomati ristoranti del centro di Milano grazie al menu La Vendemmia abbinato a un calice di vino.

7

BARCOLANA CHEF

Barcolana Chef è l'evento organizzato da Illy Caffè e Barcolana che il 10 e l'11 ottobre riunirà 9 chef stellati nel Golfo di Trieste, per la storica regata velica internazionale. Eugenio Boer, Caterina Ceraudo, Pino Cuttaia, Alfio Ghezzi, Antonia Klugmann, Matteo Metullio, Giancarlo Morelli, Claudio Sadler e Luigi Taglienti dopo lo show cooking del 10, si sfideranno l'11 nel Golfo.

8

FESTIVAL DELLA CIPOLLA

Dal 12 al 14 ottobre in Germania, a Weimar, la piccola città a sud-ovest di Lipsia, si svolge il Festival della cipolla. Weimar ha un mercato storico, di oltre 150 anni, risalente al 1653. Per l'occasione, 500 bancarelle vendono qualsiasi cosa abbia a che fare con la cipolla. E poi è attesissimo il concorso per scegliere la «Regina delle cipolle».

Lo spazio virtuale al quale i lettori possono contribuire dialogando con gli autori

È l'ora di *Cook*, il nuovo supplemento dedicato al cibo in edicola gratis con il *Corriere della Sera*. Che però non è solo un mensile cartaceo: è anche un #CookingClub, una grande famiglia, una community online e sui social dove potrete contribuire dai vostri account con foto, racconti e video. Utilizzando l'hashtag **#CookingClub** e la mention **@Cucina_corriere** (su Instagram), **@cucina.corriere** (su Facebook) o **@CucinaCorriere** (su Twitter) potrete sbizzarrirvi con le prove di una ricetta, il commento a un libro che parla di cucina, curiosità sul mondo del food, racconti di pietanze internazionali o di piatti che avete assaggiato durante un vostro viaggio; oppure potrete segnalare luoghi dove mangiare o commentare gli indirizzi suggeriti nel mensile. Ogni contributo sarà importante. E la redazione consulterà i vostri post e selezionerà quelli che potranno comparire nel mensile successivo o avere visibilità sui social di *Cucina Corriere*. Il profilo Instagram più bello sarà segnalato mese dopo mese. Poi, proprio per rendere interattivo il confronto, ogni mese ci sarà la possibilità di fare domande in diretta Facebook agli autori di articoli e rubriche. Ecco i primi 4 appuntamenti.

20 SETTEMBRE ORE 17.30

con **Angela Frenda**

IL NUOVO MENSILE

La responsabile editoriale di *Cook* spiegherà ai nostri lettori il senso di questa nuova iniziativa: cos'è, perché è nato, come viene alimentato, che cosa potete aspettarvi di trovarci dentro, mese dopo mese

26 SETTEMBRE ORE 17.30

con **Luciano Ferraro**

SCUOLA DI VINO

L'esperto di vino del *Corriere della Sera*, illustra la sua rubrica mensile e si confronta con i lettori sulla prima lezione: il Brunello di Montalcino

3 OTTOBRE ORE 17.30

con **Alessandra Dal Monte**

L'INCHIESTA DEL MESE

La nostra giornalista ha indagato sulle insidie che spesso si nascondono dietro il banco del pesce. Stilando una guida che aiuti a scegliere quello davvero buono

10 OTTOBRE ORE 17.30

con **Lydia Capasso**

DOLCE ALLO SPECCHIO

La nostra esperta di dolci ha rifatto per voi a casa la ricetta di un maestro della pasticceria, Luigi Biasetto: il pan di Spagna. E vi svelerà i trucchi per superare la prova

INIZIAMO
DAL
DOLCE
A SCUOLA DI PASTICCERIA CON
IGINIO
MASSARI
PAN DI SPAGNA
PRIMA USCITA
a soli
€ 4,99*
Iginio Massari

A 37 anni è ancora il numero 2 del mondo e lo sportivo commercialmente più «vendibile», capace di lottare (e vincere) contro gli scatenati ventenni di oggi. E pensare che sceglie i waffle a colazione e non disdegna la cioccolata

ROGER FEDERER

AMA LA CUCINA ITALIANA

Per lavoro o per piacere, Federer ormai ha girato il mondo in lungo e in largo e conosce tutte le cucine. E così quando va fuori a pranzo o a cena, varia con alcune certezze: «Amo la cucina italiana e giapponese, pasta, pizza e sushi in tutte le declinazioni, e anche i ristoranti indiani»

UN INIZIO DOLCE

Prima di tutto la colazione, un pasto importantissimo per i nutrizionisti. Per iniziare la giornata, a differenza di tanti colleghi sportivi, Federer preferisce il dolce e ama i waffle fatti in casa, da accompagnare a frutta fresca. Ma non rinuncia mai anche a un buon caffè e a una spremuta d'arancia

I BISCOTTI DI MAMMA MURRAY

In Scozia, a Glasgow, prima di un'esibizione contro Murray, Federer ha ricevuto una confezione di biscotti di pasta frolla fatti appositamente per lui dalla mamma dello scozzese. L'attuale numero 2 Atp si fa spesso tentare dai dolci e si definisce un amante del gelato e del cioccolato

PASTA PRIMA DI ALLENARSI

Il segreto prima di ogni partita? L'amata pasta. Prima di scendere in campo, Federer ha l'abitudine di mangiarne 100-150 grammi perché gli regala energia: «Due ore prima di ogni match, mangio un piatto di spaghetti con un sugo leggero, lo faccio da sempre ed è un'abitudine che conserverò»

BANANE PER RECUPERARE

Federer adora le banane, una grande fonte di carboidrati semplici e potassio, che diventano fondamentali durante le partite molto lunghe, quando ai cambi di campo ne sgranocchia qualche morso. Da buon svizzero, sceglie spesso il formaggio e apprezza molto la fonduta

CENA CON PROTEINE

Pasta protagonista anche dei suoi pasti, pranzo e cena, da combinare con varie fonti di proteine. Da non sottovalutare mai nemmeno gli spuntini: tra le sessioni di allenamento o tra i match, l'uomo dei record consuma soprattutto barrette energetiche e bio

di **Elisabetta Russo**

Da anni mangio un piatto di pasta prima delle partite: non cambierei mai questa abitudine

Trentasette anni e non sentirli. Per la precisione, 37 anni, 310 settimane da numero 1 al mondo, 20 vittorie in tornei del Grande Slam, 8 successi a Wimbledon, 98 titoli in singolare maschile e una serie infinita di record. E mettiamoci anche 2 coppie di gemelli con la moglie Mirka... È Roger Federer, una leggenda vivente, un mito assoluto, l'atleta commercialmente più «vendibile» al mondo, secondo uno studio della London Marketing School. Per *Forbes*, che nel 2017 lo consacrò al primo posto tra gli sportivi, il valore del suo brand è di 30 milioni di euro. Ma come si fa a restare in vetta così a lungo? Lo svizzero è baciato da un talento naturale, unico nel suo genere e in tutta la storia del tennis. Ma per giocare (e vincere) ancora a 37 anni contro gli scatenati ventenni di oggi, devi avere davvero un «fisico bestiale». E conservarlo anche grazie a una sana alimentazione. Federer non si sottrae ai diktat nutrizionisti, anche se, come ammette lui stesso, è grande amante di pasta e gelato. «Da anni mangio un piatto di pasta prima di allenarmi o prima di una partita, e non cambierei mai questa abitudine». E si è divertito ai fornelli per gli spot Barilla, insieme a Davide Oldani: «Una collaborazione naturale» ha detto lo svizzero. «Adoro il gelato, amo il cioccolato. Questa è la mia dieta. Mi piacciono i dolcetti. Non me ne faccio una colpa. Posso benissimo giocare a tennis e mangiare queste cose allo stesso tempo». L'ultima piccola mania l'abbiamo scoperta durante l'US Open: «Quando ti alleni con questo caldo, il calore ti invade. E così scelgo l'acqua frizzante fredda. Ma mi piace anche un bel bicchiere di champagne».

Amo gelato e cioccolato. Questa è la mia dieta, mi piacciono i dolcetti. Non me ne faccio una colpa